

## فواید زندگی بخش زردچوبه



بالغ بر 5 هزار سال است که از زمان پیدایش طب آیورودا (واژه‌های سانسکریت به معنی علم زندگی) در هند می‌گذرد و امروزه هنوز نیز کاربرد دارد؛ زیرا آن دسته از ترکیبات طبیعی که در این طب جایگزین، مورد مصرف قرار می‌گیرد، برای درمان امراض بسیار مؤثر است.

بالغ بر 5 هزار سال است که از زمان پیدایش طب آیورودا (واژه‌های سانسکریت به معنی علم زندگی) در هند می‌گذرد و امروزه هنوز نیز کاربرد دارد؛ زیرا آن دسته از ترکیبات طبیعی که در این طب جایگزین، مورد مصرف قرار می‌گیرد، برای درمان امراض بسیار مؤثر است.

افرادی که برای نخستین بار دست به کشف فواید دارویی گیاهان موجود زدند، نهایتاً پایه‌گذار اشکال مختلف پزشکی امروز به شمار می‌روند. به‌رغم اینکه اکثر ترکیبات طبیعی کشف شده کاربردهای بسیاری داشتند اما کاربردهای زردچوبه به علت تنوع وسیع‌الطیفش در درمان انواع بیماری‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار بود.

نخستین کاربرد طبی زردچوبه زمانی شروع شد که کاتبان مبانی پزشکی آیورودا انواع مشخصی از مردم با انواع مشخصی امراض و شخصیت را در طبقه‌های گوناگونی موسوم به دوشا جای دادند. مواد غذایی نیز در همین طبقات قرار گرفتند. یکی از این طبقه‌ها شامل پیتا (افراد آتشین مزاج) است.

پیشینیان طب آیورودا در بیشتر مطالعات مربوط به این گروه مشخص دریافتند که این افراد بیشتر دچار درد ناشی از التهاب برای مثال زخم‌های معده می‌شوند تا دیگر دردها. زردچوبه نیز یک داروی انتخابی برای درمان درد این افراد بود که از این بیماری‌های آتشین ناشی می‌شد.

این زمانی است که تأثیر فوق‌العاده این ماده طبیعی در تسکین درد کشف شد. زردچوبه به مراتب قوی‌ترین و بهترین داروی ضدالتهاب و مسکن طبیعی موجود است.

اطبای آیورودای باستان دست از تلاش برنداشتند و روش‌های گوناگون دیگری را برای استفاده از زردچوبه در شیوه درمانی خود کشف کردند. از آنجایی که زردچوبه مانع بروز عفونت می‌شد، استفاده از آن در درمان زخم‌های باز نیز آغاز شد.

احتمالاً این کاربرد دارویی زردچوبه یکی از بزرگ‌ترین اکتشافات در آن زمان به شمار می‌رفت که مردم به علت یک بریدگی ساده جان خود را از دست می‌دادند. این ادویه زندگی‌بخش همچنین به پایین آوردن سطح کلسترول خون و قند خون افراد مبتلا به دیابت نیز کمک می‌کند و نشان داده است که دارای فواید نویدبخشی در درمان بیماری آلزایمر و برخی از بیماری‌های کبدی است.

ممکن است دنیای پزشکی امروز با طب آیورودای دوران باستان تفاوت بسیاری داشته باشد اما به‌دنبال همان خواسته یک زندگی عاری از درد و توأم با سلامتی و تندرستی، بدون اهمیت به مدت زمان آن، برای بشر است.

نکته بسیار مهم در مورد طب آیورودا این است که اثربخشی این طب باستانی در درمان امراض از طریق انجام آزمایش‌های متعدد در فرهنگ‌های گوناگون بسیار به اثبات رسیده است.

با توجه به این فواید زردچوبه برای سلامتی، می‌توانید این ادویه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید یا از مولتی ویتامین‌های حاوی عصاره زردچوبه استفاده کنید تا به علاوه تأمین ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود، از خواص آن در پیشگیری از بیماری‌ها و از بین بردن درد نیز بهره‌مند شوید.