

فواید هل

مصرف هل مخصوصاً در فصل‌های سرد برای افرادی که دچار دردهایی در ناحیه زیر دنده چپ می‌شوند، بسیار خوب است.



مصرف هل مخصوصاً در فصل‌های سرد برای افرادی که دچار دردهایی در ناحیه زیر دنده چپ می‌شوند، بسیار خوب است. هل انرژی‌زا و شادمانی‌بخش می‌دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می‌کند، مصرف هل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد.

هل؛ ضدافسردگی و نشاط آور

هل خواب‌آور و شادی‌آور است بنابراین برای افرادی که دچار افسردگی، خمودگی و غمگین هستند، مفید است.

هل انرژی‌زا و شادمانی‌بخش می‌دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می‌کند، مصرف هل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد.

مزاج هل، همان طور که گفته شد، گرم و خشک است و درجه گرمی خیلی قوی ندارد؛ اما مصرف افراطی آن برای گرم‌زدان‌ها و مزاجان سرد دارد و می‌تواند در گرم‌زدان‌ها مزاجان موجب سردرد شود در حالی که روغن آن برای رفع برخی از سردردها مخصوصاً سردردهای ناشی از باد، سرما و سینوزیت مفید است. مالیدن روغن هل به گردن و پس سر موجب رفع سردردهای سوداوی

هل انرژی‌زا و شادمانی‌بخش می‌دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می‌کند، مصرف هل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد. مالیدن روغن هل به گردن و پس سر موجب رفع سردردهای سوداوی ناشی از گرفتگی عضلات می‌شود که این سردردها، معمولاً در شب و اول صبح بیشتر بروز پیدا می‌کند.

همچنین هل خواب‌آور و شادی‌آور است بنابراین برای افرادی که دچار افسردگی، خمودگی و غمگین هستند، مفید است.

هل موجب باز شدن مجاری درون کبد و طحال

هل موجب باز شدن مجاری درون کبد و طحال نیز می‌شود؛ طحال نزدیک معده قرار دارد و محل ذخیره خلط سودا در بدن است.

مصرف هل مخصوصاً در فصل‌های سرد برای افرادی که دچار دردهایی در ناحیه زیر دنده چپ می‌شوند، بسیار خوب است؛ در قدیم اگر جایی از بدن دمل (توده‌های حاوی مواد زائد) ایجاد می‌شد، از هل ضمادی درست می‌کردند و روی آن قرار می‌دادند تا اصطلاحاً برسد و سر باز کند و با این کار، این توده‌ها از بین می‌روند. دیگر خواص هل

* برای قی و دل‌به‌دلی هم خوردگی و تقویت معده نیم کوبیده‌ی آن خصوصاً با پوست در گلاب یا آب، جوش داده و خورده شود.

* چون با تخم خیار به اندازه مساوی و هر روز یک درهم با سکنجبین بیاشامند، سنگ گرده و مثانه بریزاند.

* مکیدن هل در دهان از بین برنده بوی بد دهان و بوی سیر می‌باشد.

* ریشه‌ی هل مقوی، تونیک و ملین است.

* در شبه و جزیره مالایا ساقه‌ی زیرزمینی ضخیم آن را کوبیده با زرده‌ی تخم مرغ مخلوط

کرده و برای تسریع تولد بچه استعمال می‌‍شود.

* هل دستگاه گوارش، کبد و قلب را تقویت می‌‍کند.

* در قدیم معمولا چای را با هل و دارچین تهیه می کردند و توصیه می‌‍شود که افراد حداقل هفته ای ۲ بار چای خود را با هل مصرف کنند.

* مصرف هل عرق و بوی دهان را خوشبو می‌‍کند.

* اگر افراد پودر هل را اگر در ظرفی ریخته و آن را تکان داده شود و استنشاق کنند، ایجاد عطسه می‌‍کند که برای افزایش قوای ذهنی مفید است و سردرد را کاهش می‌‍دهد.

* هل مقوی معده، رفع دل به هم خوردگی و آشفتگی است.

* هل بادشکن، مقوی لثه است و برای رفع زخم‌‍های دهان مفید است.