



## خواص معجزه گر خاکشیر که تا به حال نشنیده اید

در بسیاری از متون طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که استفاده از خاکشی هنگام بروز التهاب‌های مجاری ادراری و کلیه بسیار موثر است.

در بسیاری از متون طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که استفاده از خاکشی هنگام بروز التهاب‌های مجاری ادراری و کلیه بسیار موثر است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، همه ما از مادر بزرگ‌ها یا قدیمی‌ها یا فامیل درباره خواص صفرابر و ضد عطش خاکشیر (که عموم مردم آن را به نام خاکشیر می‌شناسند) مطالبی را شنیده‌ایم و نسخه‌های خانگی و کاربردی را می‌شناسیم اما تعداد کمی از ما با دیگر خاصیت‌های این دانه‌ها، ریز و خوش‌تراش سرخ‌رنگ آشنایی داریم. دانه‌هایی که نه تنها برای درمان برخی بیماری‌ها کاربرد دارند بلکه می‌توانند کیفیت زندگی ما را از این رو به آن رو کنند.

### درمان فشار خون روی پای شما

یکی دیگر از خواص معجزه‌گر آسای دانه‌های خاکشیر، کنترل و تسکین فشارخون است. اگر به فشارخون مبتلا هستید و در حال حاضر داروهای کنترل‌کننده فشارخون مصرف می‌کنید، می‌توانید از این شیوه برای اثربخشی بیشتر استفاده کنید. برای این منظور کافی است یک لیوان خاکشیر را به خوبی بکوبید و آن را به صورت پودری نرم درآورید، سپس در ظرفی ریخته و به مرور به آن آب اضافه کنید تا خمیری یک دست به دست آید. می‌توانید در هفته یک‌بار این مرهم را روی پاهایتان بمالید و شب تا صبح با آن بخوابید. این مرهم به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید فشارخون خود را کنترل کنید.

### شربت خوشمز ضد بدبویی

اگر شما هم در گروه افرادی هستید که به دلیل افزایش خلط بلغم در بدن به بدبویی دهان مبتلا شده‌اید و نمی‌توانید به سادگی از شر این موضوع خلاص شوید، برای شما پیشنهاد جالبی داریم؛ از شربت ترنجبین و خاکشیر برای برطرف کردن بدبویی دهانتان استفاده کنید. تنها کافی است هر روز عصر یک لیوان از شربت ترنجبین و خاکشیر را بنوشید. ترنجبین را به مدت ۵ تا ۶ ساعت درون آب خیس کنید و پس از صاف کردن آن را با یک تا ۲ قاشق خاکشیر مخلوط کنید. نوشیدن این شربت به شما کمک می‌کند تا با دفع اخلاط ناسالم و بلغم اضافه به مرور احساس بهتری پیدا کنید و با اصلاح مزاج از شر بدبویی دهانتان راحت شوید.

### اگر پوستی باز و موی بدون شوره می‌خواهید

برای از بین بردن لک‌های پوست به‌ویژه صورت یکی از بهترین روش‌ها، نوشیدن خاکشیر و ترنجبین است. افرادی که از این ترکیب به صورت روزانه و مستمر به مدت ۳ هفته استفاده کنند بعد از مدتی با روشنی پوست و از بین رفتن کک‌های صورت و پوست‌شان روبه‌رو می‌شوند. برای تهیه این ترکیب لازم است ترنجبین را ۵ ساعت در آب خیس کنید و پس از این مدت آن را صاف کرده و به آن ۲ قاشق خاکشیر پاک کرده اضافه کنید و میل کنید. با نوشیدن این شربت گیاهی به مرور شاهد روشنی پوست و از بین رفتن لک‌ها خواهید بود؛ ضمن اینکه نوشیدن خاکشیر ۲ تا ۳ لیوان در روز به افرادی که به شوره‌ها و خارش سر مبتلا هستند توصیه شده است. نوشیدن خاکشیر به این افراد کمک می‌کند تا با اصلاح مزاج برای همیشه با شوره و خارش پوست سرشان خداحافظی کنند.

### برای حل یک مشکل

یکی دیگر از خواص معجزه‌گر آسای خاکشیر درمان یبوست‌ها، ناشی از غلبه سودا در بدن و یبوست‌ها، ناشی از اضطراب و تنش‌ها، عصبی است. یکی از مهمترین علائم این نوع یبوست

تکه‌&zwnj;تکه خارج شدن مدفوع از بدن است. حتی گاهی مقداری از مدفوع در روده‌&zwnj; باقی می‌&zwnj;ماند و بدن قادر نیست روده‌&zwnj;ها را به‌&zwnj;درستی تخلیه کند و این مسئله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی برای سلامت فرد می‌&zwnj;شود، چرا که باقی ماندن مدفوع در روده‌&zwnj;ها موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق جداره روده می‌&zwnj;شود. برای درمان این نوع یبوست و همین‌&zwnj;طور درمان یبوست و کم‌&zwnj;آبی ناشی از کهولت سن نسخه‌&zwnj;ای گیاهی و بسیار ساده وجود دارد. به گفته درمانگران مصرف یک قاشق غذاخوری خاکشیر کوبیده شده به همراه قندآب می‌&zwnj;تواند تاثیر زیادی در بهبود سوءمزاج و درمان یبوست داشته باشد.

#### بخور ضد سرخک

چه بخواهیم چه نخواهیم کودک خردسال ما نیز در معرض ابتلا به سرخک قرار دارد و دیر یا زود با بدنی مملو از دانه‌&zwnj;های ریز و قرمز رنگ آبله مرغان مقابل چشمتان ظاهر می‌&zwnj;شود. چاره‌&zwnj;ای نیست تنها راه‌&zwnj;حل این است که برای آسایش هر چه بیشتر او دست به‌&zwnj;کار شوید و چه چیز بهتر از نسخه‌&zwnj;های گیاهی و طبیعی. نوشاندن شربت خاکشیر کم‌&zwnj;شیرین به کودک مبتلا به آبله‌&zwnj;مرغان و سرخچه یکی از بهترین روش‌&zwnj;ها برای کاهش حرارت درونی و خارش برون‌&zwnj;ریزی‌&zwnj;های پوستی است، بنابراین در روز ۳ تا ۴ لیوان خاکشیر برایش تهیه کنید و در صورتی که می‌&zwnj;توانید بدن کودک‌&zwnj;تان را با کمک دانه‌&zwnj;های سرخ‌&zwnj;رنگ خاکشیرر بخور دهید. برای این کار می‌&zwnj;توانید از یک منقل کوچک یا اسفند دودکن استفاده کنید. به این ترتیب خاکشیر را روی حرارت قرار دهید و با دودی که از آن به‌&zwnj;دست می‌&zwnj;آید بدن کودک را بخور دهید. این کار به کاهش سوزش، خارش و التهاب بیماری کمک می‌&zwnj;کند.

#### ناشتا بخورید، چاق می‌&zwnj;شوید

اگر تصمیم دارید وزن خود را افزایش دهید و برای این کار دست به دامن انواع و اقسام مکمل‌&zwnj;های غذایی و دارویی شدید به توصیه ما عمل کنید. هر روز صبح ناشتا پیش از آنکه سراغ صبحانه بروید از شربت خاکشیر و شیر میل کنید. به این ترتیب می‌&zwnj;توانید با نوشیدن این خاکشیر صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود به مرور زمان کمک کنید. به اعتقاد درمانگران در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تاثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌&zwnj;شود، بنابراین افرادی که به شیر طبیعی دسترسی دارند بهتر است از شیر طبیعی و روستایی استفاده کنند و البته توجه داشته باشند که از سلامت شیر و پاکیزه بودن آن مطمئن شوند.

#### اگر التهاب مجاری ادراری دارید

شاید کمتر کسی درباره خاصیت شفا بخش خاکشیر در درمان و تسکین التهاب مجاری ادراری و کلیه شنیده باشد. اما در بسیاری از متون طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که استفاده از خاکشیر هنگام بروز التهاب‌&zwnj;های مجاری ادراری و کلیه بسیار موثر است، به ویژه زمانی که فردی مبتلا به بیماری سنگ کلیه است و وجود سنگ در کلیه وی موجب بروز التهاباتی در موضع کلیه یا مجاری ادرار وی شده است. در این حالت نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان خاکشیر که با شیرینی طبیعی مثل سکنجبین شیرین شده باشد بسیار مفید دانسته شده است.