

سیب‌زمینی چه خواصی دارد؟

پوست سیب زمینی کلسترول بد بدن یعنی LDL را کاهش می‌دهد و برای افرادی که در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند، مفید است.



پوست سیب زمینی کلسترول بد بدن یعنی LDL را کاهش می‌دهد و برای افرادی که در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند، مفید است.

به گزارش ایسنا به نقل از «باشگاه خبرنگاران جوان»، در ادامه این مطلب با خواص شگفت‌انگیز آن آشنا شوید:

خواص پوست سیب زمینی برای مو و پوست

سیب زمینی خواص آنتی‌باکتریایی، درمانی و آنتی‌اکسیدانی دارد و برای از بین بردن سموم بدن مفید است. درمان علائم دیابت، کاهش فشار خون، درمان زخم و تنظیم حرکات روده نیز از دیگر مزیت‌های پوست سیب زمینی به شمار می‌رود.

سیب زمینی به از بین بردن شوره سر و لکه‌های تیره پوست کمک می‌کند و باعث درخشندگی موها می‌شود. همچنین قادر است لکه‌های تیره و پف اطراف چشم را از بین ببرد و به درمان پوست چرب و جوش و آکنه نیز کمک کند.

آب سیب زمینی برای تقویت گردش خون و کاهش تورم

برای تهیه این محلول به ۲ عدد سیب زمینی و ۴ پیمانه (یک لیتر) آب نیاز دارید. ابتدا سیب زمینی‌ها را کامل بشوید و مطمئن شوید که هیچ آلودگی و کثیفی روی پوست آن باقی نمانده باشد. آب را درون قابلمه بریزید و صبر کنید تا بجوشد. سپس دو عدد سیب زمینی را درون آب جوش قرار دهید و تا زمانی منتظر بمانید که کاملاً نرم شوند. سپس، اجاق گاز را خاموش کنید و آبی که در قابلمه باقی مانده را یک تا دو بار در روز بنوشید. اگر مایل باشید آب سیب زمینی را سرد مصرف کنید، می‌توانید آن را درون یخچال قرار دهید تا خنک شود، ولی مصرف آب گرم آن نیز امکان‌پذیر است. مصرف این محلول را تا زمانی ادامه دهید که التهاب از بین رفته باشد.

پوست سیب زمینی برای از بین رفتن شوره سر

برای تهیه این محلول به پوست ۴ کیلوگرم سیب زمینی، ۲۰ قطره (۱۴ میلی لیتر) ید، آب ۲ عدد لیمو ترش، ۴ پیمانه (یک لیتر) آب نیاز دارید. ابتدا آب را درون قابلمه گرم کنید. زمانی که آب به جوش آمد، پوست سیب زمینی‌ها را به قابلمه اضافه کنید. اجازه دهید پوست‌ها به مدت ۱۵ دقیقه بجوشند، سپس حرارت را خاموش و مواد را از درون صافی رد کنید. بعد از خنک شدن محلول، قطره‌های ید و آب لیمو را به آن اضافه کنید. ترکیب را درون یک بطری بریزید و در آن را محکم ببندید. این محلول را بعد از شستن معمولی سرتان به موها اضافه کنید. بهتر است این روش درمانی را بعد از هر بار که موهای خود را شستشو می‌دهید، تکرار کنید.

ماسک سیب زمینی برای کاهش لکه‌های پوستی

برای تهیه این ماسک به دو پیمانه (۵۰۰ میلی لیتر) شیر، یک لیوان (۲۰۰ میلی لیتر) ماست ساده، یک قاشق چای خوری (۵ میلی گرم) زردچوبه، پوست تمیز ۵ عدد سیب زمینی نیاز دارید. ابتدا پوست سیب زمینی و شیر را درون یک کاسه بریزید و دو ساعت آن‌ها را رها کنید. بعد از دو ساعت زمان، کمی ماست به آن‌ها اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. این ترکیبات را شب تا صبح به همین صورت نگه دارید. صبح روز بعد، یک قاشق زردچوبه به آن اضافه و آن‌ها را مخلوط کنید. بعد از آنکه ترکیب به صورت کرمی شکل در آمد، می‌توانید آن را روی پوست خود بمالید و نیم ساعت صبر کنید تا تأثیر خود را گذاشته باشد. سپس پوست را کاملاً بشوید. این روش را حداقل سه بار در هفته تکرار کنید.

آب سیب زمینی برای درمان سنگ کلیه

برای تهیه این محلول به ۵ عدد سیب زمینی، ۴ پیمانه (یک لیتر) آب نیاز داریم. ابتدا سیب زمینی ها را به خوبی بشوید تا کثیفی ها از سطح آن زدوده شود. سپس یک لیتر آب را درون قابلمه یا کاسه بزرگی بریزید. سیب زمینی ها را به آب اضافه کنید و اجازه دهید شب تا صبح درون آب باقی بمانند. صبح روز بعد، سیب زمینی ها را از درون آب بیورید. این محلول را می توانید سه بار در روز بنوشید یا هر بار که احساس تشنگی کردید، آن را مصرف کنید. در این صورت تکرار ادرار به حذف، دفع یا جلوگیری از سنگ کلیه کمک می کند.

زمانی که صحبت از زیبایی و سلامت می شود، قطعاً باید از مزیت های پوست سیب زمینی بهره برد. نوبت بعدی که قصد داشتید برای تهیه غذا از سیب زمینی هم استفاده کنید، دیگر پوست آن را دور نریزید. پوست سیب زمینی به سالم ماندن بدن و سم زدایی شما کمک می کند و می توانید با استفاده از آن از داشتن پوست و موی زیبا لذت ببرید. برای آنکه بتوانید نتایج مورد انتظار را مشاهده کنید، باید روش های خانگی که پیش از این معرفی شدند را مرتب انجام دهید. به یاد داشته باشید که ثبات و نظم در موفقیت روش های درمانی نقش اساسی ایفا می کنند. البته این روش های خانگی را نباید جایگزین درمان های دارویی طب مدرن که توسط پزشک متخصص تجویز شده اند، بدانید. ولی این ماده طبیعی می تواند به عنوان مکمل برای به دست آوردن سلامت و حال مساعد وارد عمل شوند و علائم بیماری یا مشکل سلامتی را زودتر از آنچه انتظار می رود، برطرف کند.