



به جای والیوم، دارچین مصرف کنید

یک دونات دارچین بخورید تا با آرامش کامل همه چیز را زیبا ببینید. دارچین به اصطلاح نوعی والیوم گیاهی خوانده میشود که دارای اثر آرامکننده و شادکننده است و در مقایسه با داروهای آرامبخش تأثیرپذیری آن دوچندان است.

یک دونات دارچین بخورید تا با آرامش کامل همه چیز را زیبا ببینید. دارچین به اصطلاح نوعی والیوم گیاهی خوانده میشود که دارای اثر آرامکننده و شادکننده است و در مقایسه با داروهای آرامبخش تأثیرپذیری آن دوچندان است.

دارچین همچنین رمز جوانی نیز خوانده میشود، چرا که مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگاه میدارد. دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی به کار میرود، کلیه را گرم میکند و ضعف کمر و پاها را از بین میبرد و کمخونی را درمان میکند. دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و به تازگی در آمریکای شمالی و کانادا کرمهایی به بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد به کار میرود.

اثر مهم دیگر دارچین پایین آوردن تب است و حتی امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول درآورده اند که به عنوان تب بر، به کار میرود. شما میتوانید به آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را به سرعت پایین بیاورید. دارچین رگها را باز میکند و اثر خوبی در گردش خون دارد.

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی میتوان گفت که اثر پنسیلین و پادزیست (آنتیبیوتیک) را به مقدار زیادی دارا است.

اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است.

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تألیف کرد ادعا کرده است که دارچین، معده را تمیز و آرام و قوی میکند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید، دارچین با همه خواصی دیگر طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی مینوشید آن را با یک قطعه پوست دارچین به هم بزنید که طعم آن را بهتر کند.

بی دلیل نیست که در گذشته سلمانی ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند به مشتریهای خود چای دارچین می دادند.

گذشته دارچین

دارچین گیاهی است با نام علمی (Cinnammomn zelanicum) که از قدیم الایام در دنیا به کار می رفته است. در مصر حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلف دارچین مصرف میکردند.

دارچین اولین بار در سریلانکا یافت شد و بعد از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند. سریلانکا در حال حاضر بزرگترین تولیدکننده دارچین دنیا است.

دارچین درختی است کوچک، به ارتفاع 5 تا 7 متر و همیشه سبز که از تمام قسمت‌های آن بویی معطر و مطبوع استشمام میشود. گل‌های آن در فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر میشود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است.

گیاه دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده، اعمال هضم و جریان گردش خون به کار میرود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده میشود.

همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و انعقاد خون مصرف میشود و به صورت دارو، مانند گرد و تنتور به کار میرود.

با بررسی اثر 2 گیاه دارچین و سیاهدانه بروی نفخ معده، نتایجی که به دست آمد، نشان داد: 60 درصد افرادی که سیاهدانه، 90 درصد افرادی که مخلوط دارچین و سیاهدانه و 10 درصدی افرادی که دارچین استفاده کردند، بهبود یافتند.

اروپاییها از گذشته های خیلی دور در شیرینی پزی و آشپزی از دارچین برای طعم دادن به انواع غذاها و شیرینی ها و کیک ها استفاده میکرده اند.

دارچین کوبیده نشده خیلی بهتر از دارچین آسیاب شده عطر خود را حفظ میکند. از دارچین برای معطر کردن غذاهای گوشتی استفاده میشود.

شربت قند دارچینی برای بیماران قندی

تازه ترین تحقیقات نشان میدهد بیماران مبتلا به دیابت میتوانند با افزودن کمی دارچین به رژیم غذایی خود به حفظ سلامت بدنشان کمک کنند.

دارچین یک ادویه خاص است و یکی از اجزای اصلی کاری هندی است. هنگامی که آن را به غذا اضافه میکنیم طعم شیرینی به غذا میدهد که حتی میتوان آن را با شکر اشتباه گرفت. ولی در عین حال ضررهای شکر را ندارد. به علاوه دارچین خواص بسیاری از لحاظ سلامت برای بدن دارد.

یکی دیگر از خواص دارچین این است که باعث افزایش کارایی هورمون انسولین در بدن میشود و در نتیجه بدن نیاز کمتری به این هورمون برای کنترل قند خون پیدا میکند. تحقیقات بر حیوانات نشان میدهد که ادویه مریم گلی اثر انسولین را دو برابر میکند. زردچوبه و میخک این اثر را سه برابر کرده، ولی دارچین حتی اثر بیشتری از ادویه های ذکر شده را بر انسولین خون دارا است. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت گزارش داده اند که مصرف یک قاشق چایخوری دارچین روزانه تاثیر بسیار مثبتی بر قند خونشان داشته است.

همچنین برخی تحقیقات نشان دهنده تاثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است.

پایگاه اینترنتی رویترز گزارش داد که در مطالعه‌ای درباره بیماران دیابتی که به مدت 40 روز روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند: میزان قند خون، کلسترول و چربیهای خونشان تا 30 درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تاثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد.

وقتی بدن حساسیت خود را نسبت به هورمون انسولین از دست میدهد، دیابت نوع دوم بروز میکند. انسولین قند را از خون به سلولهای بدن منتقل میکند تا به عنوان انرژی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین وقتی بدن به انسولین پاسخ ندهد مقدار قند یا گلوکز در خون بالا میرود و منجر به خستگی و تاری دید میشود.

افزایش قند خون در دراز مدت میتواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، نارسایی کلیوی و نابینایی را افزایش دهد.

افزودن مقدار کمی دارچین به چای، آب پرتقال یا غلات مفید است. با جوشاندن آب با یک تکه دارچین به راحتی میتوان چای دارچینی نیز تهیه کرد.

دارچین همچنین از بروز دیابت نوع دوم در افراد در معرض خطر جلوگیری میکند. دارچین حاوی برخی مواد است که مصرف زیاد آن میتواند سمی باشد، بنابراین در مصرف این ماده غذایی باید دقت کرد.

در این مطالعه 60 بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم روزانه 1، 3 یا 6 گرم دارچین یا معادل آرد گندم (به عنوان دارونما) مصرف کردند. آرد گندم و دارچین به شکل کپسول استفاده میشد.

میزان گلوکز، چربی و کلسترول تمام بیمارانی که دارچین مصرف کردند تا 30 درصد کاهش یافت، اما هیچ گونه تغییری در کسانیکه دارونما دریافت کردند، مشاهده نشد.

همچنین دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلولها را بهبود میبخشد. دارچین تقریباً هیچ کالری ندارد، به همین خاطر دیابتیها بدون خطر چاق شدن میتوانند با افزودن دارچین طعم مطبوعی به غذای خود بخشند. هر گرم دارچین کمتر از 3 کالری دارد که بسیار اندک است.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که دارچین ظاهراً به سلولهای چربی در تشخیص و واکنش به انسولین کمک میکند. مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نیز نشان داده بود که دارچین سوخت و ساز گلوکز را حدود بیست برابر میکند.

تحقیقات اخیر نشان داده افزودن مقداری دارچین به دسرهای شیرین میتواند افزایش قند خون حاصله از صرف یک وعده غذایی حاوی شکر و را تعدیل کند.

محققان دانشگاهی به این نتیجه رسیدند که با افزودن کمی بیش از یک قاشق چایخوری دارچین به یک کاسه پودینگ برنج میزان قند خون حاصله پس از صرف غذایی مالمو در سوئد با انجام تحقیقات فراوان به طور چشمگیری کاهش می یابد، این یافته صحت و شواهد و مطالعات قبلی پیرامون این ادویه پرخاصیت را مورد تایید قرار میدهد، ولی به هر حال هنوز پزشکان در تجویز دارچین به عنوان یک درمان اصلی برای دیابت در شک و تردید هستند .