

ترخون ، رشد ایمنی بدن را ارتقا می بخشد



«ترخون» موجب تحریک و تهییع مغز، سیستم عصبی، سیستم گوارشی، سیستم گردش خون و سیستم هورمونی (اندوکرینی) می شود و به عبارتی این گیاه سیستم های متابولیکی را تحریک می کند و در نتیجه رشد و ایمنی بدن را ارتقا می بخشد.

جام جم آنلاین: «ترخون» موجب تحریک و تهییع مغز، سیستم عصبی، سیستم گوارشی، سیستم گردش خون و سیستم هورمونی (اندوکرینی) می شود و به عبارتی این گیاه سیستم های متابولیکی را تحریک می کند و در نتیجه رشد و ایمنی بدن را ارتقا می بخشد.

به گزارش ایرنا ، «ترخون» به عنوان یک سبزی معطر است و بیشتر به صورت یک سبزی در پخت و پز استفاده می شود از این سبزی برای مصارف پزشکی نیز استفاده می کنند.

ترخون منبع بسیار خوبی از آهن، کلسیم و منگنز و دارای پتاسیم، منیزیم و ویتامین های A و C است و به دلیل داشتن خاصیت بی حس کنندگی در دهان، یونانیان باستان این گیاه را برای تسکین دندان درد می جویدند.

این گیاه همچنین در قرون وسطی به عنوان یک پادزهر برای درمان سم مارگزیدگی استفاده می شد. از دیگر خواص مفید ترخون می توان به مواردی چون کمک به هضم بهتر غذا، مسکن ملایم و یک کمک کننده ی خوب به پیشگیری از بیماری های قلبی و چاقی اشاره کرد (البته به شرط این که به جای نمک استفاده شود).

از قدیم الایام برای درمان دردهای شکمی و افزایش اشتها از ترخون استفاده می شده است. این گیاه مخصوصاً اگر به شکل دم کرده مصرف شود برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار سودمند است به همین دلیل برای افراد بیش فعال مفید است.

ترخون تولید صفرا به وسیله ی کبد را افزایش می دهد و به این ترتیب به هضم و گوارش غذا کمک می کند و موجب افزایش سرعت فرایند سم زدایی در بدن می شود.

افرادی که فشار خون بالایی دارند می توانند از این سبزی به جای نمک در غذا استفاده نمایند. ترخون توانایی بسیار زیادی برای مبارزه با کرم های روده ای نیز دارد.

ترخون ترشح شیریه های گوارشی معده را تحریک می کند و به همین دلیل موجب افزایش اشتها می شود. این اتفاق درست در زمانی شروع می شود که شما آن را در دهان تان قرار می دهید جایی که در آن بزاق تولید می شود. در قسمت های پایین تر دستگاه گوارشی، شیریه ی معده و صفرا ترشح می شوند تا اگر غذایی در معده باشد سرعت هضم مواد غذایی را افزایش دهند و اگر نباشد و به عبارتی معده خالی باشد به نوبه ی خود موجب افزایش اشتها شوند.

روغن های فرار موجود در ترخون گردش خون و مخاط را بهبود می بخشند و به توزیع مناسب مواد مغذی، اکسیژن، هورمون ها و آنزیم ها در سراسر بدن کمک می کنند.

بوی تند و معطر ترخون برای دور کردن بوی بد از بدن استفاده می شود. ترخون همچنین موجب مهار رشد میکروب های روی پوست نیز می شود و به این ترتیب موجب کاهش بیشتر بوی بدن می شود.