

خواص غذایی و درمانی جوزهندی



جوزهندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوزهندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند.

جوزهندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوزهندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند.

درخت جوزهندی با نام علمی *Myristica fragrans* از جنس درختان همیشه سبز است. جوزهندی میوه‌ی درختی به همین نام است که مصرف آن به صورت خشک شده در مناطق گرمسیری رواج بسیاری دارد. هر دانه را از خارج، پوسته‌ی سختی به رنگ قهوه‌ای متمایل به خاکستری در برمی‌گیرد و شیارهای عمیقی دارد که با جدا کردن این پوسته، دانه‌ی آن ظاهر می‌شود.

دانه، سطحی چین‌خورده دارد و رنگ آن متمایل به خاکستری است. به طور کلی، جوزهندی در طولی حدود 2/5 سانتی‌متر و قطری حدود 1/5 سانتی‌متر شکلی شبیه به تخم‌مرغ دارد.

آن چه جوزهندی را به یکی از طعم‌دهنده‌ها و ادویه‌های پرمصرف در غذا، به خصوص در مناطق گرمسیری، تبدیل کرده است، عطر و بوی تند و مطبوع آن است.

صرف‌نظر از نقش جوزهندی به عنوان ادویه در غذا، این دانه خواص غذایی و درمانی بسیاری نیز دارد؛ جوزهندی منبع خوبی از ویتامین‌ها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه، روی، آهن، مس، کلسیم، ژرمانیوم، فلاونوئیدها و بسیاری مواد مفید دیگر است.

در گذشته، خردشده دانه‌های جوز را به عنوان طعم‌دهنده به بسیاری از غذاها می‌افزودند. همچنین برای برطرف کردن مزه نامطبوع داروها، آن را به تنتورها اضافه می‌کردند. خواصی از جمله هضم‌کننده غذا، ضدنفخ، ضد درد، محرک، ضد میکروب، مقوی معده و ضد اسپاسم (دل‌درد) برای آن قائل بوده و هستند.

امروزه از این دانه استفاده بسیار زیادی می‌شود و آن را در بسیاری از کشورها در انواع نوشیدنی‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌جات و حتی انواع سوپ‌ها می‌ریزند. حتی اسانس آن در صنایع عطرسازی و آرایشی بهداشتی کاربرد دارد. دانه‌های جوز دارای روغنی هستند که با روش فشردن از آن جدا می‌شود و به نام کره جوز هندی شهرت دارد. این کره به صورت نیمه جامد و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز و با طعم و بوی جوز است.

* آرام‌کننده درد معده

برای درمان قولنج روده، جوزهندی را امتحان کنید چرا که سال‌ها برای درمان سوءهاضمه، اسهال و باد روده مصرف می‌شده است.

گیاه‌شناس معروف، آندرو گدرت، نویسنده کتاب [#171&](#)؛ درمان بیماری‌های گوارشی» در این باره می‌گوید: اسانس و سایر ترکیبات شیمیایی که در جوزهندی پیدا شده به فرد کمک می‌کند تا دستگاه گوارش منظم کار کند. برای بهبود هضم، مقداری (نباید از نصف قاشق چای‌خوری بیشتر باشد - چرا که مصرف مقدار زیاد جوز موجب تهوع می‌شود) جوزهندی را در یک کاسه شوربای آرد جو ریخته و به مدت چند هفته هرروز صبح میل کنید.

مسکن دندان‌درد

روغن جوزهندی مانند روغن دانه میخک سالیان سال برای درمان دندان‌درد و درد لته مصرف می‌شده است. سارا اسنو، نویسنده کتاب [#171&](#)؛ زندگی تازه» در این باره می‌گوید: [#171&](#)؛ سعی کنید یک یا دو قطره از روغن جوزهندی را روی لته بمالید. روغن جوزهندی را

می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید.

فایده دیگر روغن جوزهندی: تحقیقات نشان داده است که ترکیبات روغن جوزهندی به مبارزه باکتری‌های دهان و دندان می‌رود که موجب ایجاد حفره در دندان می‌شوند.

لکه زدایی از پوست

جوش‌های چرکی در حال ظهور را با این داروی خانگی، از بین ببرید: در یک کاسه، مقداری جوزهندی را با شیر ترکیب کنید تا به شکل خمیری ضخیم درآید، کرم به دست آمده را روی قسمت مورد نظر پوستتان قرار دهید، کرم باید چند دقیقه روی جوش بماند، پس از گذشت زمان کافی، آن را تمیز کنید. گفته می‌شود که جوزهندی، خاصیت ضد التهابی دارد که همراه با شیر غنی از ویتامین، پوستی لطیف و شاداب را به شما هدیه خواهد کرد.

تسهیل‌کننده خواب

در صورتی که هنگام بستن چشم و خواب با مشکل مواجه می‌شوید، یک فنجان شیر داغ را با جوزهندی مخلوط کرده و میل کنید. شیر حاوی تربیتوفان، اسید آمینه‌ای است که به سروتونین برای ترویج خواب در بدن تبدیل می‌شود.

جوزهندی موجب می‌شود که اثر سروتونین در بدن طولانی‌تر باقی بماند (بنابراین در مغز به مدت طولانی‌تری می‌ماند).

دیگر خواص جوزهندی

* التهابات و دردهای مفصلی و رماتیسمی با مصرف خوراکی جوزهندی و همچنین ماساژ موضع با روغن آن تسکین می‌یابد.

* جوزهندی به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

* برای کاهش علائم آلرژی نیز می‌توانید جوزهندی بخورید.

* سیستم قلبی، عروقی را تحریک می‌کند و برای حفظ سلامت قلب مفید است. همانند میخک، جوزهندی دارای ترکیبی به نام [#171;یوجینول](#) است که برای قلب مفید می‌باشد.

* به گزارش [#171;ehow](#) در طب چین توصیه شده است که برای رفع معده درد و التهاب یا سوءهاضمه 3 تا 5 قطره این روغن همراه با یک قاشق غذاخوری عسل به طور ناشتا میل شود.

* بی‌نظمی و درد قاعدگی را رفع می‌کند.

* تقویت‌کننده ذهن است. بدن را آرامش می‌دهد و سبب افزایش گردش خون می‌شود.

* روغن آن از جمله ترکیبات مهم بیشتر داروهای تسکین‌دهنده سرفه است. ضمن این که در درمان سرماخوردگی نیز موثر است.

* برای درمان آسم مفید است.

* اضطراب و افسردگی را رفع می‌کند.

* عفونت و بیماری‌های کلیه‌ای را درمان می‌کند.

* خاصیت ضد باکتریایی و ضدعفونی‌کننده دارد که برای رفع کدري، چربی و چین و چروک پوست مفید است.

* به نقل از Ask.com;171#& ماده‌ای به نام مایریستیسین (Myristicin) موجود در آن آنزیم‌های موجود در مغز را که در بروز بیماری آلزایمر موثر است از بین می‌برد و برای بهبود حافظه مفید است.

* مصرف مقدار کم آن نفخ معده را کاهش می‌دهد، به هضم غذا کمک می‌کند و اشتها را بهبود می‌بخشد.

* در شل کردن عضلات موثر است.

* مخلوطی از چند قطره روغن جوزهندی و عسل حالت تهوع، سوءهاضمه و اسهال شدید را درمان می‌کند.

* در طب هومیوپاتی، برای معالجه اضطراب و افسردگی به کار برده می‌شود.

* در طب چینی برای درمان بیماری‌های کبد استفاده می‌شود. تقویت کننده کبد است و سموم کبد را دفع می‌کند.

* برای کنترل آکنه، 2 تا 3 دانه جوزهندی آسیاب شده را با کمی شیر مخلوط کنید تا به شکل ضماد دربیاید. پس از شستن صورت با آب ولرم و خشک کردن، ضماد را به صورت بمالید و پس از 2 ساعت ابتدا با آب ولرم و سپس برای بستن منافذ با آب سرد بشویید. این ضماد به عنوان اسکراب برای رفع جوش استفاده می‌شود.

* برای تسکین علائم سرماخوردگی با کمی آب، آرد و پودر جوزهندی ضمادی تهیه کنید و روی پارچه کتان بمالید و روی سینه قرار دهید.

* خستگی مفرط و استرس را رفع می‌کند و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد.

* برای تسکین درد مفاصل، عضلات، آرتрит، زخم و التهاب کمی از روغن آن را روی موضع بمالید.

* مصرف آن مانع بروز سنگ کلیه می‌شود.

* برای بهبود بخشیدن به سیستم گوارشی کمی پودر جوز هندی را روی صبحانه خود بپاشید.

زیاده‌روی نکنید

نکته آخر این که نباید در مصرف این گیاه زیاده‌روی کرد چون اسانس دانه دارای مواد محرکی است که مصرف مداوم و زیاد آن باعث اختلالات قلبی، تند شدن حرکات قلب، سرخی صورت، سردرد و نوعی مسمومیت می‌شود. این موضوع در سال‌های اخیر مورد تحقیق و تایید قرار گرفته و یکی از ترکیباتی که باعث این مسمومیت می‌شود به نام میریستیسین شناسایی شده است. بنابراین اگر از خواص این گیاه مطلع شدید، در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و همیشه حد اعتدال را نگه دارید.

علاوه بر این مصرف زیاد آن سبب ایجاد مشکل در بخش کنترل احساسات در مغز شده و پس از مصرف بیش از حد، احساس نشاط به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می‌آورد که شبیه نوعی مسمومیت است.