

دارچین سرشار از کلسیم و آهن



دارچین، ادویه ای کم نظیر با بوی مطبوع و تاریخچه کهن است. مصری ها از ۲ هزار سال قبل از تولد حضرت مسیح (ع) از دارچین استفاده می کردند. این ادویه ارزشمند خاصیت دارویی زیادی دارد که در این مطلب از «ehow» درج شده است.

سلامت نیوز: دارچین، ادویه ای کم نظیر با بوی مطبوع و تاریخچه کهن است. مصری ها از ۲ هزار سال قبل از تولد حضرت مسیح (ع) از دارچین استفاده می کردند. این ادویه ارزشمند خاصیت دارویی زیادی دارد که در این مطلب از «ehow» درج شده است.

* برگ درخت دارچین و روغن دارچین خاصیت های مشابه ای دارد. یک قاشق مرباخوری پودر دارچین به اندازه یک لیوان آب انار حاوی آنتی اکسیدان است.

* دارچین سرشار از کلسیم، آهن، ویتامین C، K، منگنز و فیبر است.

* خاصیت ضدباکتریایی دارد که برای خوشبو کردن دهان به کار برده می شود.

* روغن آن مانع عفونت دهان که باعث بیماری لثه و خرابی دندان است، می شود.

* با عفونت های باکتریایی در سیستم گوارشی مقابله می کند.

* کلسترول خون را کاهش می دهد.

* استنشاق روغن دارچین، تمرکز ذهنی و حافظه را بهبود می بخشد.

* برای پیشگیری از فاسد شدن گوشت به عنوان نگهدارنده استفاده می شود.

* پاشیدن مخلوطی از روغن دارچین، میخک، اکالیپتوس، لیمو و رزماری ۹۹ درصد باکتری های موجود در فضا را از بین می برد.

* افزودن آن به چای، گرفتگی سینه و مجرای تنفسی را التیام می بخشد.

* افزودن آن به چای و سوپ حالت تهوع را کاهش می دهد.

* مصرف مخلوطی از عسل و دارچین به جای مربا، میزان کلسترول را کاهش می دهد.

* برای درمان ریزش مو مخلوطی از یک قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق مرباخوری پودر دارچین و کمی زیتون ولرم را روی پوست سر و مو بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید.

* برای درمان عفونت مثانه، ۲ قاشق غذاخوری پودر دارچین و یک قاشق مرباخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم حل و میل کنید.

* روزی ۳ بار مخلوطی از عسل و پودر دارچین را روی دندان بمالید تا درد آن از بین برود.

* مصرف روزانه مخلوطی از یک قاشق غذاخوری عسل و یک چهارم قاشق مرباخوری پودر دارچین به مدت ۳ روز، سینوزیت، سرفه و سرماخوردگی را درمان می کند.

* مصرف مخلوطی از یک قاشق غذاخوری عسل و کمی پودر دارچین قبل از هر وعده غذایی به هضم غذا کمک می کند.

* دارچین همراه با عسل، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و بدن را در برابر عفونت های ویروسی و باکتریایی محافظت می کند.

* برای رفع درد آرتريت، ضمادی تهیه شده از مقداری عسل، آب ولرم و پودر دارچین را روی قسمت های دردناک بمالید تا درد تسکین پیدا کند.

* همانند تمامی داروهای گیاهی، مصرف محدود دارچین مشکل ایجاد نخواهد کرد. به عنوان مثال، متخصصان مصرف روزی نصف قاشق مرباخوری پودر دارچین را توصیه می کنند.

* مصرف بیش از حد دارچین، می تواند باعث حالت تهوع و جوش های پوستی شود.

منبع: روزنامه خراسان