

اکسپکتوانت طبیعی را بشناسید

: چینی‌ها 2800 سال پیش از میلاد مسیح از باقلا به‌عنوان یک محصول گیاهی در غذاها و نسخه‌های گیاهی خود استفاده می‌کردند.



سلامت نیوز: چینی‌ها 2800 سال پیش از میلاد مسیح از باقلا به‌عنوان یک محصول گیاهی در غذاها و نسخه‌های گیاهی خود استفاده می‌کردند.

چینی‌ها 2800 سال پیش از میلاد مسیح از باقلا به‌عنوان یک محصول گیاهی در غذاها و نسخه‌های گیاهی خود استفاده می‌کردند. آن‌ها معتقد بودند، فیبر موجود در این گیاه در کنار پروتئین آن می‌تواند یک منبع غذایی خوب و کامل برای وعده‌های غذایی انسان در طول هفته باشد که علاوه بر پیشگیری از ابتلا به یوکی استخوان در سالمندان به کنترل میزان فشار خون به‌ویژه در افراد مبتلا به فشار خون بالا، کمک می‌کند. دکتر رضا حشمت، درمانگر طب سنتی چین از خواص درمانی باقلا در درمان اختلال‌های کلیه، درمان سنگ کلیه، اختلال‌های دستگاه گوارش و بهبود بیماری نقرس نکاتی را با مخاطبان خود در میان می‌گذارد.

پیشگیری از سرطان معده

درمانگران طب چینی مصرف باقلا را در وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها در طول هفته بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به برخی از سرطان‌ها از جمله سرطان مری، معده و دهانه رحم می‌دانند. آن‌ها معتقدند، بهترین روش برای طبخ این گیاه دارویی بخارپز کردن باقلا و مصرف آن به‌صورت تازه است، اما در موقعیتی که این گیاه را در زمان و شرایط مناسب فریز کنید می‌توانید در دیگر فصل‌های سال نیز از برخی از خواص آن در این زمینه بهره ببرید.

درمان لرزش دست در پارکینسون

افرادی که به لرزش دست و پا مبتلا هستند یا به‌دلیل ابتلا به بیماری پارکینسون از این عارضه رنج می‌برند و لرزش مانع از انجام فعالیت‌های روزانه‌شان می‌شود، می‌توانند با مصرف باقلا در رژیم غذایی خود و میان‌وعده‌ها به‌طور طبیعی از میزان لرزش دست و دیگر اندام‌های خود پیشگیری کنند. کافی است باقلا را با کمک بخار آب بپزند و آن را در کنار وعده‌های غذایی خود همراه برنج یا به تنهایی میل کنند.

هرگز باقلا مصرف نکنید اگر...

در صورتی که در گروه افراد مبتلا به فاویسم قرار می‌گیرید، مصرف باقلا برای شما به هر شکل و به هر اندازه خطرناک است. بنابراین توجه داشته باشید که مصرف میزان اندکی از این گیاه سبز می‌تواند شما را با خطر مرگ همراه کند. بنابراین در صورتی که فاویسم دارید و به‌طور ناآگاهانه باقلا مصرف کردید، فوراً به پزشک و متخصص خود مراجعه کنید. علائمی مانند رنگ پریدگی، استفراغ، تهوع و تغییر رنگ ادرار و شوک از جمله علائمی است که با مصرف باقلا در افراد مبتلا به فاویسم مشاهده می‌شود.

آب پز نکنید

بسیاری از مردم عادت دارند، باقلا را به‌صورت آب پز و پخته میل کنند، اما درمانگران طب چینی بر این باورند که آب پز کردن باقلا و قرار دادن آن برای مدتی در آب جوش موجب کاهش خواص درمانی آن و از بین رفتن ویتامین C موجود در باقلا می‌شود. بنابراین این درمانگران به بیماران خود توصیه می‌کنند تا باقلا را به‌صورت بخار پز تهیه کنند و علاوه بر ترکیب آن با برنج آن را به‌صورت پوره تهیه کرده و به تنهایی یا مخلوط با سوپ میل کنند. در برخی از منابع چینی درمانگران به تفت دادن باقلا با مقدار بسیار اندکی روغن نیز اشاره کرده‌اند.

نکات طلایی درباره باقلا

باقلا از جمله گیاهان اشتهاآوری است که در سراسر اروپا و آسیا به عنوان یکی از بهترین خوراکی‌های طبیعی با خواص درمانی مفید برای دستگاه گوارش و کلیه‌ها شناخته می‌شود.

درمانگران طب چینی مصرف باقلای پخته شده را برای درمان اختلال افرادی که دچار مدفوع نرم هستند بسیار موثر می‌دانند و معتقدند استفاده از آن‌ها در 3-4 وعده غذایی در هفته به مدت 2 هفته به بهبود این افراد کمک می‌کند.

بیماران مبتلا به هیپاتیت بهتر است مصرف باقلای تازه و بخارپز را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

مصرف پوره باقلا به عنوان یک #171;اکسیکتورانت» طبیعی در بدن عمل می‌کند و به از بین بردن اخلاط و دفع آن‌ها از بدن و درمان برخی از بیماری‌های ریوی کمک می‌کند.