

کنجد موثر در درمان بی خوابی

کنجد در درمان بی خوابی موثر بوده، خاصیت ضد ورم مفاصل و رماتیسم و همچنین خاصیت ضد سرطان دارد.



جام جم آنلاین: کنجد در درمان بی خوابی موثر بوده، خاصیت ضد ورم مفاصل و رماتیسم و همچنین خاصیت ضد سرطان دارد. دانه های کنجد حاوی مواد چربی، آنتی اکسیدان ها ، روغن کنجد ، مواد پروتئینی ، اسید آمینه ، سلولز ، مواد معدنی و کلسیم است و بدین ترتیب دانه های کنجد بسیار مغذی و مقدار بسیار پرارزشی انرژی دارند.

خواص درمانی کنجد

کنجد خواص درمانی چشمگیری دارد. منبع غنی اسید آمینه کنجد رشد تومورها را متوقف می کند و به رفع مسمومیت کبد و کلیه ها و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

کنجد در درمان بی خوابی موثر بوده ، خاصیت ضد ورم مفاصل و رماتیسم و همچنین خاصیت ضد سرطان دارد. خواص ضد قارچ و ضد باکتری از دیگر تأثیرات آن است.

روغن کنجد در جلوگیری از فساد دندان کاربرد دارد. همچنین در درمان التهاب و تورم لثه مفید است.

برگ های کنجد سرشار از مواد لعابی هستند که در گذشته با دیگر گیاهان برای درمان اسهال خونی و «وبا» به کار برده می شدند.

آرد کنجد سرشار از اسید آمینه است و سه برابر شیر کلسیم دارد. آرد کنجد یا کنجد به خوبی در سالادها ، خوراک های مرغ یا گوشت و سبزیجات پخته شده به کار رفته و همچنین در معطر ساختن پنیر ، سالادهای تخم مرغ ، سس هایی که اساس آن کره یا نان معطر هست کاربرد دارد.

کنجد، معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای منیزیم، کلسیم ، آهن ، سیلیس ، آلومینیوم ، کورم ، مس ، نیکل ، سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است.

اثر کنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامین های زیاد آن است بویژه ویتامین های «ب» و ویتامین های «ف» که فراوان دارد.

کنجد تقریباً بیشتر مواد مورد ساختمان بدن را داراست لذا یک غذای قیمتی و پر ارزش برای انسان است که دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد.

کنجد ، قوت ، جوانی ، تعادل زندگی و صحت را به انسان می بخشد. اثر آن در تعویض سلول های کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع بیماری هایی مانند: سرطان ، سل ، کم خونی بی نظیر است. (ایرنا)