

برخی گیاهان التیام بخش

تاریخچه استفاده از گیاهان به عنوان داروی درمانی از همان ابتدای تلاش بشر برای درمان انواع بیماری ها شروع می شود...



تاریخچه استفاده از گیاهان به عنوان داروی درمانی از همان ابتدای تلاش بشر برای درمان انواع بیماری ها شروع می شود. جالب است بدانید که بسیاری از گیاهانی که به عنوان چاشنی به غذای اصلی خود اضافه می کنید و یا بخشی از ترکیبات اصلی وعده های غذایی است نقش شگفت انگیزی در ترمیم، التیام و درمان دارد.

مهم ترین و شاخص ترین این گیاهان با نقش فوق عبارتند از:

1- رزماری (اکلیل کوهی): این گیاه به عنوان دارویی تقویت کننده مغز در پزشکی سنتی چین کاربرد دارد. این گیاه حاوی روغن عصاره ای است که فعالیت مغز را تحریک کرده و هوشیاری را افزایش می دهد. همچنین برای تقویت سیستم گوارش و ایمنی بدن مفید است. برای برخورداری از خواص معجزه آسای این گیاه می توان آن را مثل چای دم نمود و مصرف کرد و یا مثل چاشنی به غذا و سوپ اضافه کرد و یا از عصاره آن برای عطر انگیز کردن خانه استفاده کرد.

2- نعناع: نعناع و خانواده گیاهی آن مثل سوسنبر و پودنه یکی از گیاهانی هستند که در علم پزشکی دارای چندین کاربرد هستند. مثلا نعناع فلفلی ویا سوسنبر باعث افزایش مواد مترشحه مفید دستگاه گوارش می شود. اغلب ناراحتی های گوارشی را تسکین می دهد. همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی است که کبد را پاکسازی نموده، سموم را از بدن دفع نموده و بینایی را تقویت می کند. می توان این گیاه را دم نموده و نیم ساعت بعد از صرف غذا نوشید تا از بروز ناراحتی های گوارشی در امان بود.

3- آویشن: در زمان سرما خوردگی و ابتلا به آنفولانزا می توان مقداری از این گیاه را دم نموده و بنوشید. زیرا دارای خاصیت ضد باکتریایی، ضد ویروسی و ضد عفونی کنندگی است. این گیاه همچنین در تنظیم سیستم گوارش و پیشگیری از نفخ موثر است.

4- مریم گلی: مریم گلی باعث افزایش اکسیژن در بخش کورتکس مغز و بهبود نیروی تمرکز می شود. این گیاه در تقویت عملکرد مغز بسیار موثر است. روش مصرف آن می تواند به عنوان چاشنی باشد.

5- پیاز کوهی: یکی از خانواده های سیر و پیاز، سوسن یا پیاز کوهی است که حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین C و مواد معدنی ضروری مثل پتاسیم، کلسیم، آهن و فولیک اسید می باشد. در پزشکی چین برای پاک سازی بینی گرفته، پیشگیری از بوی بد دهان، تسکین درد معده، تقویت کمر و افزایش گردش خون و درمان سردی دست و پا استفاده می شده است. این گیاه نیز می تواند به عنوان چاشنی و مطابق با ذائقه، به بعضی غذاها اضافه شود.

6- ریحان: این گیاه یکی از ترکیبات غذایی مورد علاقه مردم ایتالیا است. بوی این گیاه انرژی را مضاعف می کند و سرشار از بیوفلاونوئیدی است که در حفظ سلول های DNA از تشعشعات مفید است.

7- گشنیز: این گیاه نیز تقویت کننده انرژی و سیستم ایمنی بدن است و هضم را نیز بهبود می بخشد.

8- جعفری: مردم چین از این گیاه برای خنک نگه داشتن کبد و پاکسازی چشم استفاده می کردند. گفته می شود که این گیاه چشم را از تشعشعات UV حفظ می کند.

گیاهان نام برده به طرق مختلفی می تواند مورد استفاده واقع شود. مثلا به عنوان ترکیب اصلی غذا، به صورت دم کرده و یا به صورت مجزا و خام مصرف شود.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر