

## آشنایی با خواص کندر

کندر ارزشی برابر طلا دارد و توسط مصریان، یهودیان، یونانیان، رومیان و ایرانیان برای اهداف عمومی و روحی مصرف می‌شده است.



کندر ارزشی برابر طلا دارد و توسط مصریان، یهودیان، یونانیان، رومیان و ایرانیان برای اهداف عمومی و روحی مصرف می‌شده است. خاستگاه کندر آفریقای جنوبی خصوصاً سومالی، عمان و یمن است. کندر از درختی به نام *Olibanum* به دست می‌آید.

شهرت درخت کندر، به خاطر این است که پس از بریدن تنه‌اش به قسمت‌های کوچک‌تر، شیره‌ی سفید شیرمانندی از آن خارج می‌شود که این قطرات با گذشت کمتر یا بیشتر از دو هفته پس از دست دادن رطوبتش و خشک شدن (غلیظ شدن) تبدیل به یک صمغ نارنجی - قهوه‌ای می‌شود که با نام کندر (*Frankincense*) شناخته می‌شود؛ که نیمه‌ی اول نام آن (*Frank*) به معنی خالص و پاک و قسمت دوم آن به معنی دود کردن است.

برای گرفتن روغن کندر، باید قبل از سخت شدن کامل کندر اقدام کرد و بهتر است فرایند روغن کشی با حضور دی‌اکسید کربن انجام شود تا کلیه‌ی خواص آن حفظ شود. حدود 50000 هزار سال به عنوان بخور خوشبو استفاده می‌شده است و حتی امروزه در کلیساها و معابد به عنوان بخور (شبهه عود) در بسیاری از نقاط جهان استفاده می‌شود.

کندر و روغن به دست آمده از آن خواص مفید سلامتی و پزشکی دارد و حتی در برخی مناطق به خاطر قدرت معجزه آسا و اسرارآمیز آن مورد توجه قرار گرفته است.

محققان در بسیاری از تحقیقات به بررسی خواص کندر و روغن آن پرداخته‌اند که دامنه‌ی بسیار وسیع داشته و به نتایج قابل اهمیتی دست یافته‌اند.

### آشنایی با خواص کندرفواید کندر و روغن کندر

\* روغن کندر خواص ضد عفونی کننده و گندزدایی و ضد میکروبی دارد. از آن می‌توان در زخم‌ها برای جلوگیری از کزاز استفاده کرد و برای عفونت‌های داخلی هم مفید و موثر است.

- \* کندر خواص ضد التهابی داشته و برای بهبود بیماری‌های التهابی روده بسیار مفید است. روغن کندر برای معده درد و ناراحتی‌ها و دردهای شکمی خوب است و باعث بهتر شدن هضم و حتی کم کردن گازهای روده می‌شود.
  
- \* برای برطرف کردن جای زخم صورت و بدن مفید است. تغییرات پوستی حاصل از جوش، آکنه، آبله و ... می‌تواند با استفاده از روغن کندر بر طرف شود.
  
- \* به حفظ عملکرد کلیوی کمک می‌کند. به تولید مناسب ادرار کمک کرده و باعث خروج سموم از بدن از طریق ادرار می‌شود.
  
- \* موثر در کاهش فشار خون است و در تولید مجدد سلول‌های سالم بسیار مفید است.
  
- \* در خانم‌ها در طی دوره‌ی عادت ماهانه برای بهبود سردرد، تهوع و معده درد مفید است و ممکن است قاعدگی‌های سنگین با روغن کندر، متعادل شود.
  
- \* در آرامش فکر، روح و روان و آسودگی بسیار موثر است؛ و علت اصلی استفاده از آن در اماکن مذهبی به عنوان بخور (عود) همین است؛ و حتی اثرات مفیدی در بی‌خوابی دارد.
  
- \* در مصر باستان از روغن کندر به عنوان ماسک صورت برای سلامت نگه داشتن پوست، بهبود جای زخم، جلوگیری از چروک خوردن و جوان و نرم نگه داشتن پوست استفاده می‌شده است. روغن کندر
  
- \* برای برطرف کردن شک و مساعد شدن حال کسانی که از شک زیاد رنج می‌برند، کم کردن ضعف اعصاب و استرس از آن استفاده می‌شود. همچنین برای افرادی که از کابوس‌های شبانه و خستگی رنج می‌برند و برای جوان سازی فکر و بدن از آن استفاده می‌شود.
  
- \* خاصیت کندر در تعدیل سیستم ایمنی مورد بررسی قرار گرفته است. روغن کندر برای محافظت در برابر سرماخوردگی و راحتی ماهیچه‌ها و دردهای مفاصل مفید است و در درمان روماتیسم و حتی آرتریت بسیار موثر است.
  
- \* کندر همچنین در کودکان برای بهبود بلع و تنفس‌های عمیق مفید می‌باشد.
  
- \* در مطالعات بالینی و سلولی مختلف اثرات ضد سرطانی قدرتمندی در کندر دیده شده است.

\* کندر در تقویت حافظه و رفع فراموشی و ضعف حافظه بسیار موثر است. پیامبر اسلام بر خوردن کندر در دوران بارداری بسیار تاکید کرده‌اند؛ و همچنین خوردن آن را برای بهبود و افزایش حافظه توصیه کرده‌اند.

\* اثرات مفید کندر در کاهش قند خون، کاهش چربی خون و محافظت از کبد در بسیاری از بررسی‌ها مشاهده شده است.