

## چرب و چیلی های مفید!

روغن های طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخالصیتی هستند که امروزه استفاده از آنها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری های جسم و روح توسط درمانگران شیوه های درمانی طبیعی توصیه و تجویز می شود.



روغن های طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخالصیتی هستند که امروزه استفاده از آنها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری های جسم و روح توسط درمانگران شیوه های درمانی طبیعی توصیه و تجویز می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ این روغن ها که از دانه، مغز، میوه و پوست آنها تهیه می شود امروزه به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بیماری های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. در این شماره برخی از خواص درمانی و کاربردهای موضعی روغن های طبیعی را مرور می کنیم.

### روغن نارگیل

#### پریشستی مو و درمان کبودی ها

روغن نارگیل که به راحتی می توان آن را در منزل هم تهیه کرد یکی از موثرترین روغن های گیاهی است که تاثیر درمانی قابل ملاحظه ای بر تسکین کمردرد و بواسیر دارد. مهم ترین ویژگی روغن نارگیل در تقویت و پریشستی موها و درخشندگی پوست است و به همین دلیل امروزه در بسیاری از صنایع صابون سازی و شامپو سازی مورد استفاده قرار می گیرد.

ماساژ سر با روغن نارگیل علاوه بر تحریک رویش و تقویت تار مو موجب از بین رفتن خستگی مفرط ذهنی در افرادی که مشغله ذهنی زیادی در طول روز دارند، بسیار موثر است.

دخترانی که از 24 سالگی ماساژ صورت با روغن نارگیل را آغاز کنند، می توانند از ابتلا به خشکی، افتادگی و چین و چروک زودرس پوست پیشگیری کنند، به شرطی که برای اجرای ماساژ از متخصص ماساژ درمانی صورت مشورت بگیرند. خاصیت ضد میکروبی و قارچی روغن نارگیل موجب درمان برخی از بیماری های دستگاه گوارش شده و مانع از بروز سوءهاضمه در افراد مستعد می شود.

### روغن سویا

#### بهترین درمان برای پوکی استخوان

روغن تهیه شده از دانه های سویا از جمله بهترین روغن های طبیعی است که این روزها برای تهیه انواع سس ها و مایونزها مورد استفاده قرار می گیرد. اما تنها خواص خوراکی این روغن نیست که روغن سویا را به یک روغن ممتاز تبدیل کرده است. روغن تهیه شده از دانه سویا خواص درمانی زیادی دارد که برخی از آنها را با هم مرور می کنیم.

یکی از بهترین کاربردهای روغن سویا در کاهش میزان خستگی و استرس زنان باردار است. برای این منظور کافی است با مقدار کمی از این روغن بدن زنان باردار به ویژه سر آنها را ماساژ دهید تا از معجزه این روغن گیاهی برای کاهش خستگی مطلع شوید.

استفاده موضعی از روغن سویا در افراد مبتلا به پوکی استخوان می تواند تا حد زیادی روند پوکی استخوان را در آنها کنترل کند، ضمن آنکه تهیه غذا با این روغن موجب پیشگیری از دفع کلسیم و افزایش میزان جذب آن در بدن می شود.

### روغن کرچک

در مصرف این روغن زیادروی نکنید!

روغن کرچک که به 2 صورت خوراکی و موضعی وجود دارد از جمله پرکاربردترین روغن‌های گیاهی است که همه ما از دوران کودکی با آن آشنا هستیم و از نسخه‌های قدیمی و سنتی مادرزرگ‌ها برای درمان یبوست، دل‌پیچه و تسکین دردهای ناشی از دندان‌درد آشنا هستیم.

درمانگران طب سنتی ماساژ روغن کرچک بر موی ابرو و مژه را بهترین روش برای پیشگیری از ریزش موی آنها می‌دانند. ماساژ کف پا با روغن کرچک موجب درمان ترک و خشکی کف پا می‌شود، به شرط آنکه پس از ماساژ پاشنه پا را درون آب گرم قرار دهید.

افراد مبتلا به شوره سر در صورتی که روغن کرچک را روی پوست سر ماساژ دهند و اجازه دهند روغن یک شبانه‌روز روی سرشان باقی بماند به این ترتیب موجب درمان شوره سر می‌شوند. به گفته درمانگران طب سنتی افرادی که می‌خواهند روغن کرچک خوراکی مصرف کنند نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند، زیرا استفاده بیش از حد از این روغن موجب اختلال در حرکات طبیعی روده شده و فرد را به مصرف این روغن برای اجابت مزاج معتاد می‌کند.

روغن کتان

کنترل عوارض ناشی از یائسگی و تقویت مو

روغن تخم کتان به دلیل داشتن موسیلاژ بالا یکی از بهترین داروهای طبیعی برای درمان کندی عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست است. علاوه بر مصرف خوراکی این روغن، ماساژ آن روی شکم و در حالتی که کف دست در جهت عقربه ساعت به روی عضلات شکم می‌چرخد موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان یبوست می‌شود.

استفاده از روغن کتان به صورت موضعی و ماساژ بدن با این روغن در زنان موجب کاهش دردهای قاعدگی و همین‌طور کاهش علائم یائسگی در آنها می‌شود. امگا3 موجود در روغن تخم کتان یکی از بهترین مواد مغذی برای پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالان و سالمندان است، بنابراین ماساژ بدن با این روغن از آغاز میانسالی به مردان و زنان توصیه می‌شود.

افراد مبتلا به التهاب و درد مفاصل به ویژه بیماران مبتلا به نقرس با ماساژ روغن کتان می‌توانند تا حد زیادی درد و التهاب مفاصل را تسکین دهند.

ماساژ پوست سر و ریشه مو با روغن کتان می‌تواند بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به ریزش مو باشد. تنها کافی است چند قطره از این روغن را روی پوست سر بریزید و با کمک بند دوم و سوم انگشتان دست به آرامی پوست، ریشه و ساقه موها را ماساژ دهید. دقت کنید که استفاده از روغن زیاد برای ماساژ سر نه تنها موجب درمان نمی‌شود بلکه خود می‌تواند در دراز مدت موجب افزایش ریزش موها شود.

روغن گردو

پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

روغن طلایی رنگ تهیه شده از مغز گردو از جمله خوراکی‌هایی است که مصرف خوراکی و موضعی آن توسط درمانگران و متخصصان طب سنتی تجویز و توصیه می‌شود. به اعتقاد درمانگران طب سنتی مصرف خوراکی و موضعی از این روغن یکی از بهترین نسخه‌های طبیعی برای بیماری‌های مفصلی و پوستی به‌ویژه آگزماست.

ماساژ موضعی روغن مغز گردو دو بار در روز بر پوست افرادی که مبتلا به آگزما یا خشکی هستند، موجب تسریع روند درمان و بهبود بیماری می‌شود. گنجاندن روغن گردو در وعده‌های غذایی روزانه موجب کاهش روند پیری سلول‌ها در اندام‌های مختلف می‌شود و به طور کلی به افزایش طول عمر افراد کمک می‌کند.

روغن گردو در مفاصل موجب کاهش درد، بهبود جریان گردش خون و انعطاف‌پذیری بیشتر مفاصل و استخوان‌ها می‌شود. افراد مبتلا به اختلال خواب با گنجاندن روغن مغز گردو به رژیم غذایی‌شان و مصرف این روغن با سالاد سبزیجات در وعده شب می‌توانند خواب عمیق‌تری را تجربه کنند. آنها همچنین می‌توانند با بوئیدن این روغن پیش از خواب، به بهبود کیفیت خواب خود کمک کنند.