

## همه چیز در مورد خاکشیر

خاکشیر جزو آن دسته از خوراکی‌هایی است که خوردن آن باعث از بین رفتن عطش و تشنگی می‌شود ولی جدای از اینها خاکشیر درمان مناسبی برای مشکلات دختران لاغر است چرا که اشتها می‌آورد و معده را تقویت می‌کند.



سلامت نیوز : خاکشیر جزو آن دسته از خوراکی‌هایی است که خوردن آن باعث از بین رفتن عطش و تشنگی می‌شود ولی جدای از اینها خاکشیر درمان مناسبی برای مشکلات دختران لاغر است چرا که اشتها می‌آورد و معده را تقویت می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان ؛ از خواص دیگر خاکشیر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

با جوش صورت وداع کنید

مخلوط 2 قاشق غذاخوری خاکشیر با عرق شاه‌تره، عرق کاسنی و عرق بیدمشک ترکیب خوبی برای درمان جوش‌های صورت است. برای استفاده از این مخلوط کافی است یک استکان از هر یک از عرق‌های گیاهی شاه‌تره، بیدمشک و کاسنی را با هم مخلوط کرده و آن را با 2 قاشق غذاخوری خاکشیر ترکیب کنید. نوشیدن این ترکیب علاوه بر آن‌که جوش‌های صورت را درمان می‌کند برای افرادی که دچار گرفتگی صدا هستند نیز موثر است. مدت درمان با این نسخه دست کم 3 هفته است و پس از این مدت نتایج بهبود به مرور نمایان می‌شود.

دفع سنگ کلیه

درمانگران، مصرف مخلوطی از خاکشیر و ترنجبین را برای درمان سنگ کلیه در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند یا کلیه آن‌ها استعداد سنگ‌سازی دارد، توصیه می‌کنند. برای تهیه این نسخه خانگی کافی است 3 قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب به مدت 5 ساعت خیسانده و پس از این مدت آن را صاف کنید. سپس ترنجبین صاف کرده را با 2 قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و آن را میل کنید. نوشیدن این مخلوط به صورت روزانه به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند. علاوه بر این افرادی که دچار بوی بد دهان به دلیل عفونت و مشکلات بلغمی هستند نیز می‌توانند از این نسخه استفاده کنند.

وزن اضافه کنید

افراد لاغر و کسانی که تمایل دارند وزن خود را بالا ببرند، می‌توانند از این نسخه استفاده کنند. این گروه اگر خاکشیر را با شیر میل کنند می‌توانند صبح با نوشیدن آن به درمان لاغری و افزایش وزن خود کمک کنند. به اعتقاد درمانگران، در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تاثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود. بنابراین افرادی که به شیر طبیعی دسترسی دارند بهتر است از شیر طبیعی استفاده کنند.

بهبود لک‌ها با خاکشیر

برای از بین بردن لک‌های پوست به‌ویژه صورت یکی از بهترین روش‌ها، نوشیدن خاکشیر و ترنجبین است. افرادی که از این ترکیب به صورت روزانه و مستمر به مدت 3 هفته استفاده کنند بعد از مدتی با روشنی پوست و از بین رفتن لک‌های صورت و پوست‌شان روبه‌رو می‌شوند. برای تهیه این ترکیب نیز لازم است ترنجبین را 5 ساعت در آب بخیسانید و صاف شده آن را با 2 قاشق خاکشیر مخلوط کرده و میل کنید.

خاکشیر و عسل بخورید

برخی از افراد هستند که در طول روز دچار ضعف می‌شوند. این ضعف ممکن است در طول روزهای گرم تابستان یا در ایام ماه رمضان به سراغ افراد مختلف بیاید. برای پیشگیری از بروز آن کافی است، خاکشیر و آب عسل را با هم ترکیب کرده و میل کنید. برای تهیه آب عسل باید یک لیتر آب و یک کیلو عسل را با هم بجوشانید. بعد از مدتی که این ترکیب جوشید کفی روی آن تشکیل می‌شود که باید از دیگر مواد موجود در ظرف جدا شود. مابقی مواد همان ترکیبی است که برای بهبود ضعف و پیشگیری از بروز آن مصرف می‌شود. اگر چه عسل با حرارت، برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی خود را از دست می‌دهد اما در عین حال مواد مفیدی در آن باقی می‌ماند که برای درمان ضعف بسیار مناسب است.

#### اسهال را درمان کنید

ابتلا به اسهال در فصل تابستان یکی از اختلالاتی است که در کودکان بسیار شایع است. درمانگران طب سنتی ایران برای درمان این مشکل، دارویی را تجویز می‌کنند که در تمامی خانه‌ها امکان تهیه آن وجود دارد. برای تهیه این دارو کافی است خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید. این ترکیب را متناسب با سن بیمار، هر 2 ساعت یک بار برای او تجویز می‌کنند. میزان مصرف این مخلوط از یک قاشق غذاخوری تا یک سوم استکان برای خردسالان تجویز شده است.