

خواص گلاب را بشناسید

گلاب علاوه بر خواص خوراکی، خاصیت درمانی متنوعی دارد که این خواص تنها در گلاب‌های مرغوب و باکیفیت دیده می‌شود. با مطالعه این مطلب علاوه بر آشنایی با برخی خواص درمانی گلاب، با چگونگی شناسایی گلاب مرغوب از نوع نامرغوب آن آشنا می‌شوید.



سلامت نیوز : گلاب علاوه بر خواص خوراکی، خاصیت درمانی متنوعی دارد که این خواص تنها در گلاب‌های مرغوب و باکیفیت دیده می‌شود. با مطالعه این مطلب علاوه بر آشنایی با برخی خواص درمانی گلاب، با چگونگی شناسایی گلاب مرغوب از نوع نامرغوب آن آشنا می‌شوید.

تقویت لثه با گلاب

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ درمانگران طب سنتی برای افزایش استحکام و تقویت لثه قرقره گلاب را توصیه می‌کنند. آنها بر این باورند که نگاه داشتن گلاب در دهان و قرقره کردن آن علاوه بر استحکام لثه به درمان برفک و آفت دهانی هم کمک می‌کند و سرعت از بین رفتن آلودگی‌ها و باکتری‌ها را در دهان بیشتر می‌کنند.

شیوه نگهداری گلاب

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که برای نگهداری گلاب بهتر است آن را درون ظرفی پاستوریزه و کاملاً تمیز نگهداری کرد. در صورتی که گلاب به صورت صنعتی تهیه شده باشد بهتر است آن را در همان ظرف اولیه نگهداری کنید اما دقت داشته باشید که در ظرف را کاملاً بسته و آن را در محیطی خنک و دور از تابش نور خورشید قرار دهید. به این ترتیب با گذشت زمان تغییری در خواص درمانی، عطر و طعم گلاب ایجاد نمی‌شود و برای مدت‌های طولانی قابل استفاده است.

کاهش خستگی و تقویت قلب

با نزدیک شدن تابستان علاوه بر گرمی هوا میزان حرارت درونی بدن نیز افزایش می‌یابد و این مسئله می‌تواند تاثیر زیادی در خستگی جسمی افراد داشته باشد. یکی از روش‌های طبیعی و موثر برای افزایش نشاط و کاهش خستگی بدن گنجاندن عرقیجات گیاهی همچون گلاب خنک به برنامه غذایی است. نوشیدن گلاب خنک در تابستان و حتی ماه‌های پیش از شروع تابستان به کاهش میزان حرارت بدن و همین‌طور تقویت بدن و افزایش توان بدن کمک می‌کند. البته باید توجه داشت که بهتر است برای مصرف روزانه گلاب حتماً با یک متخصص طب سنتی مشورت و متناسب با نوع مزاج برای مصرف این عرق گیاهی اقدام کرد.

گلاب طبیعی را بشناسیم

از جمله ویژگی‌های گلاب مرغوب و خوب شفافیت، صافی و بیرنگی آن است. گلاب باکیفیت هرگز ناخالصی ندارد و بافت آن کاملاً همگن است. طعم گلاب مرغوب و سنتی که خواص درمانی و دارویی دارد لطیف، سبک و مایل به تلخی است. علاوه بر این وقتی به ظاهر گلاب نگاه می‌کنید کاملاً شفاف است و هیچ‌گونه ناخالصی در آن دیده نمی‌شود. یکی دیگر از راه‌های شناسایی گلاب سنتی و مرغوب آن است که مقدار کمی از آن را کف دستتان بریزید. اگر با همین مقدار کم، عطر گلاب فضای اتاق و محیط اطراف شما را پر کرد و همه متوجه عطر و بوی آن شدند نشانه‌ای از خالص بودن و باکیفیت بودن گلاب است. تمام این فاکتورها در کنار هم، نشان دهنده مرغوبیت و کیفیت مناسب گلاب است. بنابراین هنگامی که در مورد یکی از این فاکتورها تردید کردید باید درباره میزان خلوص و طبیعی بودن گلاب و اسانس به کار رفته در آن یا شرایط تهیه و تولید آن، بیشتر تحقیق کنید.

یکی از کاربردهای مهم گلاب بهبود و درمان پوست‌های خشک و حساس است. ماسک کردن گلاب روی پوست یا جایگزین کردن آن به جای شیرپاک‌کن توسط افرادی که پوست خشک یا حساس دارند موجب می‌شود تا به مرور پوست آنها طراوت و نشاط خود را به دست آورد. بهترین روش برای ماسک کردن گلاب روی پوست آن است که پارچه‌ای نخی و تمیز را به گلاب خالص آغشته کنید و آن را برای 20 دقیقه روی صورت‌تان بگذارید. این کار بعد از هر بار استحمام تاثیر درمانی بیشتری دارد. ضمن آنکه گلاب به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ای که دارد به پاکسازی منافذ پوست کمک می‌کند و مانع از بروز جوش‌های چرکی، آکنه و دانه‌های سرسياه روی پوست می‌شود.

گلاب جوش صورت را خوب می‌کند؟

در منابع مختلفی به کاربردهای گلاب و خواص درمانی آن به صورت موضعی و خوراکی اشاره شده است. برخی از این نسخه‌ها را با هم مرور می‌کنیم:

- یکی از نسخه‌های طبیعی برای از بین بردن جوش‌ها استفاده از ترکیب گلاب با جوش شیرین است. درمانگران به مراجعان خود توصیه می‌کردند این مرهم را شب روی جوش‌ها بگذارند و صبح آن را بشویند.
- در برخی از منابع طب سنتی برای رفع خستگی و درد چشم، این ناحیه را با گلاب مرغوب و خالص شست‌وشو می‌دادند.
- برخی از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان مصرف گلاب داغ را برای درمان و رفع درد معده، درد شکم و نفخ بسیار مفید می‌دانند. به گفته این درمانگران نوشیدن گلاب داغ بعد از جراحی‌های دستگاه گوارش که موجب کم‌کاری و فلج روده‌ها و نفخ آنها می‌شود، بسیار کارساز است.
- افرادی که دچار التهاب و تورم حنجره هستند با قرقره کردن گلاب می‌توانند این التهاب‌ها را تا حد زیادی کاهش دهند.
- افرادی که به رماتیسم مبتلا هستند می‌توانند با ماساژ ترکیبی از روغن زیتون و گلاب بر مفاصل و استخوان‌ها به کاهش درد و افزایش میزان جریان خون کمک کنند.

نسخه‌ای برای تشخیص گلاب تقلبی

بسیاری از مردم بر این باورند که اگر گلاب را با روغن بادام یا زیتون ترکیب کرده و همچنان عطر و بوی گلاب قابل استشمام باشد، این امر نشان‌دهنده مرغوب بودن گلاب و کیفیت خوب آن است و اگر پس از ترکیب گلاب با یکی از این روغن‌ها، عطر و بوی گل سرخ استشمام نشود، این مسئله نشان‌دهنده نوع تقلبی و کم‌فایده بودن گلاب است. این نکته اگرچه شیوه‌ای است که هنوز هم برخی مردم از آن برای شناسایی کیفیت گلاب استفاده می‌کنند اما باید توجه داشت که گلاب‌ها به ویژه گلاب‌های صنعتی امروزه به دو حالت گلاب‌های سنگین و گلاب‌های سبک که میزان خلوص اسانس گل سرخ در آنها متفاوت است، تولید می‌شوند.