

عسل و دارچین؛ اکسیر جوانی

خوشبختانه این روزها عسل و دارچین در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود. با ترکیب این دو ماده‌ی ساده برای خودتان اکسیر جوانی بسازید. به همین سادگی به همین جوانی!



همشهری آنلاین: خوشبختانه این روزها عسل و دارچین در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود. با ترکیب این دو ماده‌ی ساده برای خودتان اکسیر جوانی بسازید. به همین سادگی به همین جوانی!

انسان از همان بدو خلقت دریافته است که روند پیری مانند جاده‌ای یک طرفه است که برگشت ندارد. برای همین همیشه به دنبال راهی برای مقابله با آن بوده است. در واقع بشر از همان ابتدا به دنبال اکسیر جوانی بوده و از همان ابتدا افسانه‌های زیادی در این خصوص شکل گرفته است.

این روزها هم که دانشمندان بیکار ننشسته‌اند و در آزمایشگاه‌های خود مدام با کندوکاو در سلول‌های موش‌های آزمایشگاهی، استفاده از مواد شیمیایی خاص برای معکوس کردن روند پیری، کاهش فعالیت میتوکندری و خلاصه کلی کار ریز و درشت دیگر سعی دارند پیری را از انسان دور کنند.

بدون شک شما هم نمی‌خواهید به این زودی‌ها گرد پیری روی سر و صورتتان بنشیند و دور از جانتان آن «شتر معروف» در خانه‌تان را پیدا کند. ترس از پیری و بیماری در وجود بشر بوده و خواهد بود؛ اما لازم نیست کارهای عجیب و گاه خطرناک انجام دهید تا جوان بمانید. شما محققان را به حال خود بگذارید تا میتوکندری‌ها را زیر و رو کنند. همین روش‌های ساده را دریابید.

عطر دارچین، طعم عسل

عسل و دارچین یک زوج کامل و بی‌نقصی تشکیل می‌دهند که با طبیعی‌ترین و سالم‌ترین شیوه، خدمت زیادی به سلامتی تک‌تک ما می‌کند. در واقع از ترکیب این دو می‌توان به اکسیر جوانی کم‌خرجی دست یافت و از آن استفاده کرد. البته با یک بار استفاده کردن معجزه نمی‌کند اما مصرف منظم آن پیری و بیماری را از شما دور خواهد کرد. این ترکیب سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باکتری‌ها و ویروس‌ها را از کار می‌اندازد.

عسل: خدا قوت زنبور عسل

عسل یک ماده‌ی غذایی باارزش است. این ماده‌ی غذایی ضدباکتری و ضدالتهاب بوده و خواص آنتی‌اکسیدانی آن شهره‌ی عام و خاص می‌باشد. هیچ‌چیز به اندازه‌ی عسل با شیرینی و سخاوت تمام، سرفه‌های بی‌امان را تسکین نمی‌دهد. اگر استرس و خستگی جسمی کلافه‌تان کرده خیلی زود به سراغ عسل بروید. اگر دیابتی هستید باید بدانید که مصرف میزان کم و معقول آن برایتان مشکلی به بار نمی‌آورد (البته بهتر است حتماً با پزشکتان مشورت کنید).

دارچین فراتر از یک ادویه‌ی ساده

باورتان می‌شود که دارچین حاوی کلسیم است؟ البته خواص آن به همین جا ختم نمی‌شود. این ادویه‌ی خوش عطر حاوی منگنز، منیزیم، پتاسیم، آهن، فسفر، سدیم، سلنیوم و زینک (روی) نیز می‌باشد. البته دارچین از ویتامین‌ها نیز بی‌بهره نیست. ویتامین B1، B2، B3، B5، B6 و همچنین اسید اسکوربیک و ویتامین‌های E و K نیز جزو ویتامین‌های این ادویه‌ی خوش عطر می‌باشند.

این ادویه‌ی به ظاهر ساده میزان قابل‌توجهی اسیدهای آمینه مانند «والین»، «ترئونین»، «تریپتوفان»، «آرژنین» و «آلانین» دارد.

دارچین یک ضدعفونی‌کننده‌ی طبیعی است که می‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کند برای همین هم در ترکیب خمیردندان‌ها و دهان‌شویه‌ها استفاده می‌شود.

می‌رسیم به خواص معجزه‌آسای ترکیب این دو ماده‌ی پرخاصیت:

خداحافظ سرماخوردگی، سرفه و سینوزیت

ترکیب عسل و دارچین برای درمان سرماخوردگی و تسکین سرفه و سینوزیت بسیار مفید است. برای این کار یک قاشق غذاخوری عسل را با یک چهارم قاشق غذاخوری دارچین و اگر لازم بود کمی آب جوش مخلوط کرده و میل کنید. این کار را به مدت سه روز انجام دهید تا حالتان خوب شود.

نباید به مو از سرتون کم بشه

ترکیب عسل و دارچین به اضافه‌ی روغن نارگیل می‌تواند مشکل ریزش مو را تا حدی کاهش دهد. برای این کار یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری دارچین و دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید. این ترکیب را به موهایتان بزنید و 15 دقیقه صبر کنید و سپس موهایتان را بشویید.

کلیه‌ها و مثانه جای عفونت نیست

مادر بزرگ‌ها همیشه از این ترکیب برای درمان عفونت مثانه استفاده می‌کردند. به خاطر اینکه ترکیب این دو ماده‌ی ضد عفونی‌کننده باعث از بین بردن باکتری‌ها شده و میکروب‌های عفونت‌زا را از بین می‌برد. برای این کار دو قاشق غذاخوری پودر دارچین را با یک قاشق غذاخوری عسل و آب ولرم ترکیب کرده و میل کنید.

معجزه‌ی عسل و دارچین برای خوش‌اندامی

لاغری و تناسب اندام شما را به مراتب جوان‌تر و زیباتر نشان می‌دهد. خوشبختانه ترکیب این دو ماده‌ی غذایی پرخاصیت باعث تنظیم متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن می‌شود که به تناسب اندام کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری دارچین مخلوط کرده و روزانه دو مرتبه میل کنید (نیم ساعت قبل از صبحانه و نیم ساعت قبل از خواب).

عسل و دارچین دوست معده

اگر از مشکلات گوارشی رنج می‌برید دارچین و عسل را دریابید. یک چهارم قاشق غذاخوری پودر دارچین را با دو قاشق غذاخوری عسل و کمی آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید. در این صورت میزان اسید معده کنترل شده و مشکلات گوارشی‌تان کمتر می‌شود.

سیستم ایمنی‌تان به سلامت

تمام بیماری‌ها و مشکلات زمانی حاصل می‌شوند که سربازهای بدن ما به درستی از پس باکتری‌ها و ویروس‌ها برنیایند. اگر سیستم ایمنی بدن قوی باشد به این راحتی‌ها پای بیماری به بدن ما باز نمی‌شود. می‌توانید با مصرف ترکیب عسل و دارچین کمک زیادی به تقویت سیستم ایمنی بدنتان بکنید. باید بدانید که عسل قدرت دفاعی گلبول‌های سفید را بالا می‌برد.

برای همین بدن بهتر با باکتری‌ها و بیماری‌های عفونی مقابله می‌کند. مصرف این ترکیب همچنین خستگی و بی‌حالی را از شما دور می‌کند.

ماسک عسل و دارچین برای مقابله با آکنه و بستن منافذ پوست

عسل آنتی‌بیوتیک و ضد عفونی‌کننده است برای همین می‌تواند باکتری‌های مسئول بروز جوش‌ها را ناکار کند. استفاده از عسل به عنوان ماسک مانع از تکثیر باکتری‌ها در سطح پوست می‌شود. این ماده‌ی غذایی ترشح سبوم را کنترل می‌کند برای همین هم منافذ پوست را تمیز کرده و می‌بندد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل پوست را مرطوب و از بروز چین و چروک جلوگیری می‌کند. دارچین نیز خاصیت ضد باکتریایی دارد و ترکیب آن با عسل برای رفع جوش‌ها و تنگ کردن منافذ پوستی فوق‌العاده بوده و برای همه‌ی انواع پوست‌هایی که جوش می‌زند مناسب است.

اگر پوست نازکی دارید به طوری که مویرگ‌هایتان پیداست (همان کوپروزها یا رگ‌های زیر پوست) نیز می‌توانید به ترکیب عسل و دارچین اعتماد کنید. برای اینکا 3 قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری پودر دارچین ترکیب کنید هم بزنید تا یکدست شود. ماسک را روی پوست صورتتان بزنید و بیست دقیقه صبر کنید و سپس صورتتان را بشویید.

اگر جوش‌های صورتتان خیلی زیاد است می‌توانید این ماسک را قبل از خواب بزنید و بگذارید تا صبح ماسک روی صورتتان بماند. البته حواستان باشد این ماسک باعث کثیف کاری ملافتان خواهد شد. توصیه می‌کنیم ماسک را به دور چشم‌ها ننمالید.

منبع: تبیان