



خواص گیاه دارویی زیرفون: از رفع نفخ تا زیبایی پوست

زیرفون برای سلامتی انسان مفید و گیاهی در دسترس است. در واقع این گیاه در تسکین و درمان مشکلاتی مانند نفخ، نقرس، بی‌خوابی و سم زدایی از بدن و غیره موثر عمل می‌کند.

همشهری آنلاین: زیرفون برای سلامتی انسان مفید و گیاهی در دسترس است. در واقع این گیاه در تسکین و درمان مشکلاتی مانند نفخ، نقرس، بی‌خوابی و سم زدایی از بدن و غیره موثر عمل می‌کند.

درخت زیرفون از دوره‌ی باستان شناخته شده و یکی از آن گیاهانی است که به راحتی همه جا می‌روید. زیرفون برای سلامتی انسان مفید و گیاهی در دسترس است. در واقع این گیاه در تسکین و درمان مشکلاتی مانند نفخ، نقرس، بی‌خوابی و سم زدایی از بدن و غیره موثر عمل می‌کند. در این مطلب شما را بیشتر با این گیاه مفید آشنا می‌کنیم لطفاً با ما همراه باشید.

زیرفون برای سم زدایی از بدن

همیشه توصیه می‌شود که در دوره‌هایی از سال بدن را از شر سموم انباشته شده در آن خلاص کنید. خوشبختانه گیاه زیرفون یکی از بهترین گزینه‌ها برای پاک‌سازی بدن محسوب می‌شود. گل‌های این گیاه معرق و مدر است یعنی این که علاوه بر درآوردن عرق باعث افزایش میزان ادرار شده و سموم را از بدن خارج می‌سازد.

روش مصرف

یک قاشق غذاخوری گل درخت زیرفون را با یک لیوان آب بجوشانید و روزانه دو تا سه مرتبه میل کنید. این کار را به مدت دو تا سه هفته انجام دهید.

زیرفون برای داشتن خوابی راحت

گیاه زیرفون برای شما شب و خواب راحتی را فراهم می‌کند به خاطر اینکه حاوی خواص آرام‌بخشی است.

روش مصرف

یک قاشق چای‌خوری گیاه خشک زیرفون را در یک فنجان آب جوش و به مدت 6 تا 10 دقیقه دم کنید. آن را با کمی عسل شیرین کرده و هر شب قبل از خواب میل کنید. می‌توانید این کار را به مدت 2 تا 3 هفته انجام دهید.

زیرفون برای مقابله با نفخ، گاز معده و سنگ کیسه‌ی صفرا

پوست درخت زیرفون حاوی خواصی است که باعث تصفیه‌ی خون و تحریک ترشح و دفع صفرا می‌شود. در واقع این گیاه برای رفع مشکلات گوارشی مانند نفخ معده، ریفلاکس معده و همچنین رفع سنگ کیسه‌ی صفرا مفید است.

روش مصرف

برای مقابله با سنگ کیسه‌ی صفرا، مشکلات کبدی و نفخ می‌توانید از کپسول‌هایی که از پودر پوست درخت زیرفون تولید شده است استفاده کنید. این کپسول‌ها معمولاً در داروخانه‌ها موجود می‌باشد و شما می‌توانید با مشورت با پزشک یا داروساز از این کپسول‌ها مصرف کنید. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید قبل از مصرف این کپسول‌ها حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

برای مقابله با مشکل ریفلاکس معده می‌توانید یک قاشق چای‌خوری زیرفون خشک را با یک فنجان آب جوش دم کرده و میل کنید. در صورتی که مشکلاتتان رفع نشود بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

برای تمیز کردن چشم در صورت بروز ورم ملتحمه گیاه دارویی زیرفون

اگر چشم‌هایتان قرمز و متورم شده یا پلک‌هایتان به هم می‌چسبند می‌توانید به سراغ زیرفون بروید. این گیاه یکی از درمانی‌های طبیعی برای مقابله و درمان ورم ملتحمه‌ی چشم می‌باشد.

روش استفاده

داخل یک فنجان آب جوش یک قاشق غذاخوری برگ خشک زیرفون بریزید و اجازه دهید دم بکشد. محلول را صاف کنید و روی یک دستمال یا کمپرس تمیز بریزید. اجازه دهید تا کمپرستان کمی خنک شود و سپس با آن چشمتان را تمیز کنید.

زیرفون برای مقابله با اسیداوریک در صورت نقرس

خاصیت ادرارآوری زیرفون باعث می‌شود که این گیاه‌درمانی طبیعی و موثر برای نقرس نیز باشد. این بیماری به دلیل افزایش اسیداوریک در مفاصل رخ می‌دهد و بیماری آزاردهنده‌ای نیز محسوب می‌شود. پوست درخت زیرفون تصفیه‌کننده‌ی خون است و به همین دلیل نیز باعث کاهش و رفع اسیداوریک می‌شود.

روش مصرف

یک قاشق غذاخوری گل خشک زیرفون را در یک لیوان آب ریخته و بجوشانید. می‌توانید روزانه دو تا سه مرتبه از آن بنوشید. حواستان باشد که این کار را بیش از دو تا سه هفته ادامه ندهید. توجه داشته باشید که دم کرده‌ی گیاه زیرفون نمی‌تواند جایگزین داروهای معمول برای مقابله با نقرس باشد. شما می‌توانید از این گیاه در کنار داروهای خود استفاده کنید. توصیه می‌کنیم نظر پزشکتان را نیز در این خصوص جویا شوید.

زیرفون برای مقابله با استرس و اضطراب

اگر دچار استرس و اضطراب شده‌اید می‌توانید به سراغ زیرفون بروید. گل‌های این گیاه حاوی خواص آرام‌بخشی هستند که سیستم عصبی را آرام کرده و استرس و اضطراب را از بین می‌برند.

روش مصرف

یک لیتر آب بجوشانید و 5 گرم گل خشک زیرفون را در آن ریخته و اجازه دهید به مدت 5 دقیقه دم بکشد. هر شب قبل از خواب و به مدت دو تا سه هفته 1 فنجان از آن بنوشید.

توجه داشته باشید که گیاه زیرفون می‌تواند تأثیر مثبتی روی بیماران مبتلا به آلزایمر نیز داشته باشد. این بیماری که یک بیماری مربوط به سیستم عصبی است علائمی مانند اضطراب و افسردگی نیز به جا می‌گذارد.

زیرفون برای تسکین سردرد و میگرن

از آنجایی که زیرفون خواص آرام‌بخشی دارد می‌تواند برای کاهش سردردهای عصبی و همچنین سردردهای میگرنی مفید باشد.

روش مصرف

یک لیتر آب جوشانده و یک قاشق غذاخوری گل خشک زیرفون را در آن ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید. محلول را صاف کرده و در مواقعی که سردرد به سراغتان می‌آید میل کنید. می‌توانید روزانه تا سه مرتبه از این دم کرده میل کنید.

زیرفون برای زیبایی پوست و موها

زیرفون یک درمان طبیعی برای زیبایی پوست و مو است. دم کرده‌ی این گیاه می‌تواند باعث خوش آب و رنگ شدن پوست شده، چین و چروک را کاهش دهد و همچنین لک‌های قهوه‌ای روی پوست را کم‌رنگ‌تر کند. این گیاه همچنین برای رشد سریع موها و تقویت آن‌ها مفید است. افزودن آن به آب حمام باعث نرمی و لطافت هر چه بیشتر پوست می‌شود.

روش استفاده

حمام با زیرفون برای لطافت پوست: برای این کار 100 گرم گل زیرفون را در یک لیتر آب به مدت 10 تا 15 دقیقه بجوشانید و سپس صاف کنید. این محلول را به آب حمام اضافه کرده و در آن غوطه‌ور شوید.

لوسیون زیرفون برای پوست صورت

40 تا 50 گرم گل زیرفون را در یک لیتر آب و به مدت 15 تا 20 دقیقه بجوشانید. محلول به دست آمده را صاف و خنک کنید و روی چین و چروک و لک‌های قهوه‌ای بزنید.

توجه توجه

توجه داشته باشید که مصرف این گیاه برای کودکان زیر 12 سال ممنوع است. توصیه می‌شود بیشتر از میزان اشاره‌شده مصرف نشود.