

زیره و درمان کم خونی

زیره برای فصل گرما مناسب است. زیرا بدن را خنک و به هضم غذا کمک می کند...



زیره برای فصل گرما مناسب است. زیرا بدن را خنک و به هضم غذا کمک می کند.

این ادویه که توسط مصری های باستان برای مومیایی و همچنین درمان گزیدگی عقرب به کار برده می شد، خواص دیگری نیز دارد که عبارت است از:

* این گیاه سرشار از آهن است. بدن برای تشکیل گلبول های قرمز که اکسیژن را حمل می کند، به آهن نیاز دارد، بنابراین مصرف زیره به افراد کم خون توصیه می شود.

* ناراحتی های پوستی مانند جوش، اگزما و خشکی پوست را درمان می کند. افزودن مقدار کم زیره به ماسک صورت می تواند اثر سوختگی و چین و چروک را برطرف کند. برای درمان آکنه و جوش سرکه را با کمی دانه زیره به صورت خود بمالید.

* خاصیت ضد عفونی کننده آن به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می کند و با سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبارزه می کند. مصرف یک فنجان چای ولرم (روزی ۲ تا ۳ بار) با زیره، زنجبیل و عسل تسکین دهنده است.

* زیره به هضم غذا کمک می کند.

* خاصیت ضد سرطانی دارد.

* دردهای قاعدگی زنان را کاهش می دهد و در دوران شیردهی باعث افزایش شیر مادران می شود.

* مو و ناخن را تقویت می کند.

* درمان طبیعی برای آسم است.

* حافظه را تقویت می کند.