

هفت ادویه شفا بخش



ادویه‌ها علاوه بر اینکه باعث خوش بو و خوش طعم شدن غذاها می‌شوند از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی تا حدودی جلوگیری به عمل می‌آورند. بدیهی است تغییر در سبک و تهیه غذا و در پیش گرفتن یک روند تغذیه‌ای سالم و پرتنوع باعث می‌شود سلامتی تضمین شود و سبک زندگی درست ارتقا پیدا کند.

ادویه‌ها علاوه بر اینکه باعث خوش بو و خوش طعم شدن غذاها می‌شوند از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی تا حدودی جلوگیری به عمل می‌آورند. بدیهی است تغییر در سبک و تهیه غذا و در پیش گرفتن یک روند تغذیه‌ای سالم و پرتنوع باعث می‌شود سلامتی تضمین شود و سبک زندگی درست ارتقا پیدا کند.

به گزارش ایران، برخی از این ادویه‌ها را که مانع بروز رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود بشناسید.

زنجبیل

زنجبیل از مدت‌ها قبل در طب رایج مورد استفاده بوده است. از این ماده برای درمان بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و درمان یبوست استفاده می‌شود. زنجبیل به شکل ادویه استفاده می‌شود. در پخت برخی شیرینی‌ها نیز از این ادویه استفاده می‌کنند. زنجبیل در صنایع دارویی به کار گرفته می‌شود و در تهیه برخی از داروها مانند داروهای ضد تهوع کاربرد دارد. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد زنجبیل در پیشگیری از سرطان معده نقش بسزایی دارد.

رزماری

یکی دیگر از گیاهانی که به عنوان یک منبع فوق‌العاده آنتی‌اکسیدان به شمار می‌رود گیاه رزماری است. این گیاه طعم دلچسبی دارد. برگ رزماری منشأ آنتی‌اکسیدان است که در آشپزی مدیترانه‌ای استفاده می‌شود. اضافه کردن این ادویه به انواع سوپ‌ها، سس گوجه فرنگی، نان و غذاهایی که پروتئین بالایی دارند عطر و طعم دلچسبی به غذا داده و این ماده غذایی مفید باعث سم زدایی از بدن می‌شود. رزماری در رفع سوء هاضمه، نفخ و مشکلات گوارشی تأثیر داشته و برای افرادی که اشتهای خود را بی‌دلیل از دست داده‌اند، مفید است. نوشیدن سه فنجان چای برگ رزماری به صورت روزانه به رفع مشکلات دستگاه گوارش کمک می‌کند.

زرد چوبه

زردچوبه گیاهی از خانواده زنجبیل است. کورکومین ترکیب فعالی در زردچوبه است که به علت داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی بدن را در برابر رشد سلول‌های سرطانی مقاوم می‌سازد. زردچوبه در درمان و پیشگیری برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده بزرگ، پروستات، پستان و پوست تأثیر دارد.

فلفل

فلفل حاوی کپسایسین است این ترکیب درد را کاهش می‌دهد. کپسایسین موجود در پمادهای موضعی گیاهی درد را کاهش می‌دهد. همچنین این ترکیب در درمان و کاهش دردهای سوختگی پوست تأثیر دارد و در تماس با پوست سوختگی را بهبود می‌دهد. معمولاً استفاده از پمادهایی که حاوی این ماده مهم هستند در بیمارانی که بعد از انجام دوره‌های درمانی سرطان درد دارند نتایج بسیار خوبی دارد. از مزایای دیگر فلفل کمک به مشکلات سوء هاضمه است از این رو مطالعات اخیر نشان می‌دهد خوردن مقدار کمی از این ماده مفید در رفع مشکلات سوء هاضمه تأثیرگذار است.

سیر

همان طور که پیازچه، تره فرنگی، پیاز، موسیر و... دارای درصد بالایی گوگرد هستند و منبع خوبی از آرژنین، الیگوساکاریدها، فلاونوئیدها و سلنیوم به شمار می‌روند ترکیبات فعال و اصلی در سیر نیز محسوب می‌شوند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد افزایش مصرف سیر خطر ابتلا به سرطان معده، روده بزرگ، مری، لوزالمعده و پستان را کاهش می‌دهد. از این رو به نظر می‌رسد سیر از طریق مکانیسم‌های متعدد با عفونت و القای مرگ سلول‌ها مبارزه کرده و آنها را محافظت می‌کند. سیر ماده غذایی مفیدی برای سم‌زدایی است و سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهد و حتی در کاهش فشار خون بالای بیماران تأثیر مثبت دارد.

نعناع

هزاران سال است از نعناع به عنوان یک ماده غذایی و گیاهی مفید برای کمک به رفع مشکلات گوارشی نام برده شده است. از

بین بردن گاز معده، سوء هاضمه، گرفتگی و اسهال با مصرف نعناع کاهش پیدا کرده و به حداقل می‌رسد. از سوی دیگر این گیاه معطر به رفع علائم سندرم روده تحریک پذیر و مسمومیت غذایی کمک می‌کند.

به نظر می‌رسد نعناع برای آرام کردن عضلات معده و بهبود جریان صفرا مؤثر باشد و باعث می‌شود مواد غذایی از طریق معده سریع‌تر عبور کند. برای درمان یا پیشگیری از ناراحتی‌های معده بویژه سرطان معده نوشیدن یک فنجان چای نعناع بسیار مؤثر است. از این رو می‌توان با جوشاندن برگ نعناع و اضافه کردن برگ‌های تازه به آن قدرت بهبود دهندگی این چای را بالا برد. با توجه به اینکه مصرف نعناع گلو درد را تسکین می‌دهد گاهی اوقات بیماران باید برای از بین بردن زخم‌های دهانی از این گیاه استفاده کنند و افرادی که به دلیل ابتلا به سرطان تحت شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هستند بهتر است بعد از جلسات شیمی‌درمانی این گیاه را مورد مصرف قرار دهند.

بابونه

مزایای دارویی گیاه بابونه بی‌شمار است و در طول تاریخ برای درمان اغلب بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. بابونه به رفع مشکلات خواب کمک می‌کند آن دسته از افرادی که در خواب و استراحت دچار مشکل هستند بهتر است کمی قبل از خواب چای بابونه بنوشند. همچنین استفاده از دهانشویه بابونه برای پیشگیری و درمان زخم‌های دهانی ناشی از شیمی‌درمانی و و پرتو درمانی مؤثر است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف بابونه در این دوران هیچ گونه آسیبی در پی ندارد. متخصصان انکولوژیست مخالف استفاده بیماران سرطانی از دهانشویه بابونه نیستند.