

## زردچوبه جایگزینی برای ۵ دارو



در این مطلب خواص دارویی یک ادویه پرخاصیت را بررسی می‌کنیم که می‌تواند جایگزین چندین دارو شده و بیماری‌ها را درمان کند. زردچوبه همین داروی معجزه‌گر طبیعی است که بدون تحمیل عوارض جانبی شما را از ناخوشی‌های بسیاری رها می‌کند.

همشهری آنلاین: در این مطلب خواص دارویی یک ادویه پرخاصیت را بررسی می‌کنیم که می‌تواند جایگزین چندین دارو شده و بیماری‌ها را درمان کند. زردچوبه همین داروی معجزه‌گر طبیعی است که بدون تحمیل عوارض جانبی شما را از ناخوشی‌های بسیاری رها می‌کند.

برخی مواد غذایی قدرت این را دارند که حتی جایگزین برخی داروها شوند. داروهایی که عوارض جانبی زیادی دارند و با درمان یک عضو به عضو دیگر آسیب می‌زنند. اما خوشبختانه این مشکل در جایگزین‌های طبیعی وجود ندارد. بنابراین بهترین کار این است به جای اینکه با بروز هر مشکلی به سراغ مصرف دارو بروید ابتدا از روش‌های طبیعی برای حل مشکل استفاده کنید.

### زردچوبه درمانگر طبیعی

با پیشرفت علم و انجام پژوهش‌های علمی در زمینه‌ی سلامتی، محققان هر روز به نتایج تازه‌ای در خصوص خواص درمانی گیاهان و مواد غذایی می‌رسند. به‌عنوان مثال به این نتیجه رسیده‌اند که موز برخی از مشکلات سلامتی را بهتر از داروها درمان می‌کند.

زردچوبه نیز یکی دیگر از خوردنی‌های مورد علاقه‌ی این محققان است و هر روز اثرات تازه‌ای از آن کشف می‌شود. خوشبختانه این ادویه در هر خانه و آشپزخانه‌ای وجود دارد و شما می‌توانید از این ریشه‌ی پرخاصیت به جای برخی از داروها استفاده کنید.

### زردچوبه جایگزین طبیعی کورتیکواستروئیدها (داروهای استروئیدی)

زردچوبه حاوی پلی فنول است. این مولکول به میزان قابل‌توجهی در اکثر گیاهان وجود دارد. نتایج پژوهشی که در سال 1999 انجام شده است نشان می‌دهد پلی فنول‌ها در بدن درست مانند استروئیدهای موجود در داروی التهاب رایج چشم (ورم عنبیه) عمل می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود این ریشه‌ی پرخاصیت را در برنامه‌ی غذایی روزانه بگنجانید تا در بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری شود. اگر از مشکل التهاب در بدن بخصوص مفاصل رنج می‌برید نیز بهتر است زردچوبه‌ی بیشتری مصرف کنید.

### ۱- زردچوبه درمانی برای دیابت

«کورومین» موجود در زردچوبه برای افراد دیابتی بسیار مفید است. این رنگدانه‌ی مفید باعث فعال شدن آنزیم AMPK می‌شود که روی جذب گلوکز تأثیر می‌گذارد. در نتیجه به کنترل میزان قند خون و ثابت نگه داشتن آن کمک زیادی می‌کند. اگر شما هم از بیماری دیابت رنج می‌برید حتماً زردچوبه را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید.

### ۲- زردچوبه: ضدالتهاب طبیعی

«کورومین» به داشتن خواص ضدالتهابی طبیعی شهرت دارد. در نتیجه می‌توان آن را جایگزین برخی داروهای ضدالتهاب کرد. نتایج پژوهشی که در سال 2004 انجام شده و در روزنامه‌ی Oncogene به چاپ رسیده است نشان می‌دهد زردچوبه حاوی خواص ضدالتهابی بالایی است و می‌تواند جایگزینی برای سولینداک، آسپرین، دیکلوفناک و حتی ایبوپروفن شود.

### ۳- زردچوبه داروی ضدانعقاد خون طبیعی

نتایج بیش از 5000 پژوهش انجام شده نشان می‌دهد که زردچوبه برای سلامتی و حتی زیبایی فوق‌العاده است. محققان در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که زردچوبه مانند داروهای ضدانعقاد خون عمل می‌کند. اگر خودتان را مستعد گرفتگی عروق می‌دانید حتماً زردچوبه را دریابید. حتماً می‌دانید که از داروهای ضدانعقاد خون برای پیشگیری از مسدود شدن و تشکیل لخته‌های خونی استفاده می‌کنند. نتایج پژوهشی که در روزنامه‌ی Arzneimittelforschung به چاپ رسیده است

نشان می‌دهد که «کورکومین» موجود در این ادویه تأثیری مشابه با آسپرین دارد که یک داروی معروف ضد انعقاد خون است. زردچوبه همچنین یک داروی طبیعی و ضد التهاب برای افرادی است که نیاز به داروهای ضد آرتروز دارند. البته حواستان باشد اگر مشغول مصرف دارو هستید بهتر است نظر پزشک خود را در خصوص مصرف زردچوبه جویا شوید.

#### ۴- زردچوبه یک داروی ضد افسردگی طبیعی

زردچوبه یک داروی ضد افسردگی کاملاً طبیعی است که تأثیری مانند داروهای ضد افسردگی موجود در بازار (پروزاک) دارد. ترکیبات موجود در این گیاه برای کنترل علائم افسردگی تأثیر خوبی داشته و عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی مانند اعتیاد دارویی را در پی ندارد.

#### ۵- زردچوبه ضد سرطان

نتایج پژوهش محققان نشان می‌دهند که زردچوبه در درمان سرطان تأثیر مثبتی دارد. با این حال، نتایج بررسی‌های محققان نشان می‌دهند که کورکومین موجود در این ادویه در جلوگیری از تکثیر و رشد سلول‌های سرطانی (سرطان کولون و رکتوم) نقش موثری دارد. به عقیده‌ی این محققان تأثیر این دارو مشابه داروی «اوگزالی پلاتین» است.

گفتنی است دو ادویه‌ی قدرتمند یعنی زردچوبه و فلفل سیاه حاوی دو ترکیب مفیدی هستند که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه فوق‌العاده عمل می‌کنند. نتایج پژوهش‌های محققان دانشگاه میشیگان ایالات متحده‌ی آمریکا نشان می‌دهد که مصرف روزانه‌ی این دو ادویه باعث می‌شود که از تمام خواص آن‌ها بهره‌مند شویم. به عقیده‌ی این محققان «پیپرین» موجود در فلفل سیاه و «کورکومین» موجود در زردچوبه خواص ضد سرطانی قوی دارند. البته توجه داشته باشید که مصرف جداگانه‌ی این دو ادویه تمام خواص آن‌ها را نصیبتان نمی‌کند. در واقع با مصرف همزمان این دو ادویه است که خواص آن‌ها ظاهر می‌شود. پیپرین خواص کورکومین را ارتقا داده و هر دو مانع از تکثیر سرطان سینه می‌شوند. باید بدانید که زردچوبه به تنهایی حاوی 300 نوع آنتی‌اکسیدان است. بنابراین جای شگفتی نیست که حاوی چنین خواصی باشد. این دو ادویه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شوند.

#### معجون طلایی برای مقابله با سرطان سینه

معجون طلایی برای تهیه‌ی معجون ضد سرطان کافی است دست به کار شوید و یک معجون تهیه کنید:

آب پرتقال: یک عدد

آب لیموترش: 2 عدد

ریشه‌ی زنجبیل تازه: یک تکه

هویج کوچک: 5 عدد

خیار: یک عدد

فلفل سیاه: یک نوک انگشت

زردچوبه: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه:

تمام مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید. نیازی به پوست گرفتن هویج و خیار نیست. مواد را با هم مخلوط کنید. اگر لازم بود می‌توانید کمی آب به ترکیب اضافه کنید تا رقیق‌تر شود.