

خواص بی نظیر سنبل هندی



سنبل هندی به دافع پشه بودن شهره است اما این گیاه برای تسکین آرتрит، رفع اختلالات گوارشی، کاهش تب، رفع استرس و خستگی و غیره نیز موثر است. در این مطلب بیشتر در خصوص این گیاه معطر توضیح می‌دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.

همشهری آنلایین: سنبل هندی به دافع پشه بودن شهره است اما این گیاه برای تسکین آرتريت، رفع اختلالات گوارشی، کاهش تب، رفع استرس و خستگی و غیره نیز موثر است. در این مطلب بیشتر در خصوص این گیاه معطر توضیح می‌دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.

سنبل هندی از کجا آمده است؟

سنبل هندی همان‌گونه که از اسمش مشخص است بومی هند و سريلانکا است. این گیاه در مناطق گرم و استوایی رشد می‌کند. عطر و بوی این گیاه که ارتفاع آن به 1.50 متر می‌رسد شبیه بوی لیموترش است.

از این گیاه به صورت دم‌کرده، جوشانده و همچنین عصاره‌ی روغنی استفاده می‌شود. سنبل هندی ضدباکتری، ضداسپاسم، ضدسلولیت، ضد استرس و ضدخستگی است.

سنبل هندی برای هضم غذا

دم‌کرده‌ی سنبل هندی به تسکین و رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. این گیاه خاصیت ضداسپاسم دارد و با اسپاسم معده و روده‌ها مقابله می‌کند و باعث کاهش نفخ می‌شود. سنبل هندی ضدانگل است و توصیه می‌شود در پایان شهریور بعد از مصرف میوه‌های تابستانی مصرف شود. می‌توانید یک قاشق مرباخوری برگ گیاه سنبل هندی را با یک فنجان آب جوش به مدت چند دقیقه دم کنید. چای را صاف کرده و بعد از غذا میل کنید تا هضم غذا با سهولت انجام شود. توجه داشته باشید که مصرف این گیاه برای خانم‌های باردار، شیرده و همچنین کودکان زیر ۳ سال ممنوع است.

سنبل هندی برای مقابله با تب و آنفلوانزا

سنبل هندی به دلیل دارا بودن خواص آنتی باکتریال در درمان آنفلوانزا و تب موثر عمل می‌کند. این گیاه همچنین خواص ضدالتهابی دارد. در صورت داشتن تب، سرفه و علائم دیگر آنفلوانزا می‌توانید روزانه از دم‌کرده‌ی این گیاه استفاده کنید. برای هر قاشق مرباخوری برگ این گیاه یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت چند دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزانه 3 فنجان از این دم‌کرده میل کنید تا علائم بیماری‌تان بهبود یابد. در صورتی که بهبودی در علائمتان ظاهر نشود حتماً به متخصص مراجعه کنید. اگر باردار یا شیرده هستید نباید از این گیاه استفاده کنید. مصرف سنبل هندی برای کودکان زیر 3 سال نیز توصیه نمی‌شود.

یک قطره سنبل هندی برای قطع خونریزی

عصاره‌ی روغنی گیاه سنبل هندی باعث بند آمدن خون می‌شود و به همین دلیل برای بریدگی و خراش ناشی از اصلاح، زخم‌های جزئی و غیره موثر است. این گیاه همچنین ضد عفونی‌کننده است و با میکروارگانیسم‌های عفونت‌زا مقابله می‌کند. یک قطره از عصاره‌ی روغنی این گیاه را به طور مستقیم روی بریدگی بریزید. استفاده از این عصاره‌ی روغنی برای خانم‌های باردار، شیرده و کودکان مورد منع مصرف دارد.

سنبل هندی سنبل هندی: ضد استرس

سنبل هندی به دلیل دارا بودن خواص آرام‌بخشی و تأثیر آن روی سیستم عصبی شهرت زیادی دارد. بنابراین این گیاه برای افراد مضطرب و تحت استرس و افرادی که بد خوابی دارند مفید است. مصرف یک فنجان چای این گیاه بعد از غذا برای داشتن خوابی راحت و کاهش استرس مفید است.

سنبل هندی برای کاهش قند و چربی خون

این گیاه باعث کاهش قند خون می‌شود در نتیجه برای دیابتی‌ها مفید است. علاوه بر این، این گیاه به جذب کلسترول از روده کمک می‌کند و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. خوشبختانه میزان بالای پتاسیم موجود در سنبل هندی به تنظیم فشارخون کمک می‌کند. مصرف روزانه یک فنجان چای هندی برای تنظیم فشارخون و کنترل چربی و قند خون موثر است. می‌توانید در خصوص مصرف چای این گیاه و همچنین مکمل‌های آن با پزشکتان مشورت کنید.

سنبل هندی برای مقابله با درد مفاصل

این گیاه تأثیر خوبی در بهبود و تسکین دردهای عضلانی و مفصلی دارد. سنبل هندی خواص مسکنی و ضدالتهابی دارد و برای مقابله با دردهای آرتری و روماتیسم مفید است. این گیاه برای تسکین پیچ‌خوردگی، تاندینیت و کشیدگی عضلانی موثر است.

خواص لاغری سنبل هندی

همان‌طور که گفتیم سنبل هندی برای هضم راحت غذا، کاهش نفخ و گاز معده مفید است. اگر احساس می‌کنید شکمتان نفخ کرده و بزرگ شده است می‌توانید به این گیاه اعتماد کنید. علاوه بر این سنبل هندی خواص دیورتیک نیز دارد. بنابراین می‌توانید هر سال یک تا 2 مرتبه یک دوره‌ی کوتاه سم‌زدایی از بدن با این گیاه و آبمیوه‌ها و سبزیجات تازه داشته باشید. به این ترتیب سموم و مواد زائد از بدنتان دفع شده و چند قدم به کاهش وزن نزدیک‌تر می‌شوید. بهتر است با عطار یا داروساز مشورت کنید و متناسب با وزنی که دارید و یا می‌خواهید کم کنید از این گیاه استفاده کنید. در حالت کلی میزان مصرف چای آن همانی است که برای هضم راحت غذا ذکر شده است.

سنبل هندی برای کاهش سلولیتسنبل هندی

سلولیت همان تجمع بدشکل چربی است که در برخی از نواحی بدن مانند ران‌ها، شکم، پهلوها، پشت ساق پا، پشت بازوها، داخل ران‌ها و حتی روی زانوها نیز دیده می‌شود. معمولاً 90 درصد خانم‌ها با این مشکل درگیر هستند. متأسفانه زمانی که سلولیت‌ها شکل بگیرند کار چندانی برای رفع آن‌ها نمی‌شود انجام داد. اما با کاهش وزن، ورزش، ماساژ و کاهش مصرف چربی و نمک و غیره می‌توان حجم آن را کاهش داد. ماساژ این سلولیت‌ها با عصاره‌ی روغنی سنبل هندی یکی از روش‌های مناسب برای کاهش حجم سلولیت‌ها است. برای این کار 2 قطره عصاره‌ی روغنی سنبل هندی را در ظرفی ریخته و یک قاشق غذاخوری روغن پایه مانند روغن‌زیتون، روغن بادام شیرین و یا روغن گریپ‌فروت به آن اضافه کنید. می‌توانید شب‌ها بعد از دوش این روغن ماساژ را به نواحی سلولیت، زده و ماساژ بدهید.

توجه توجه

مصرف سنبل هندی در دوران بارداری و همچنین برای خانم‌های شیرده و کودکان زیر 3 سال توصیه نمی‌شود. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید و یا از بیماری خاصی رنج می‌برید بهتر است قبل از مصرف هر نوع داروی گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: تبیان