

## خواص چای زالزالک

تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل لخته و پیشگیری از سکنه قلبی برخی از خواص دم کرده زالزالک است.



تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل لخته و پیشگیری از سکنه قلبی برخی از خواص دم کرده زالزالک است. درخت زالزالک در برخی از شهرهای کشور ما مانند ایلام تا 8 متر ارتفاع دارد و میوه آن عموماً زردرنگ است. زالزالک دارای تانن، مازو، اسید تارتریک و اسید مالیک است و میوه تازه آن دارای روغن چرب، قندهای گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی گوناگون مانند کلسیم و نیز ویتامین «C» است. زالزالک همچنین مقداری پکتین دارد.

### خواص چای زالزالک

- \* چای زالزالک آرام بخش است؛ بنابراین افرادی که از بی خوابی رنج می برند و یا دچار انقباضات مکرر عضلانی می شوند بهتر است این نوشیدنی را بیشتر مصرف کرده و آن را جایگزین چای در محل کار خود کنند.
- \* مصرف منظم چای زالزالک برای افرادی که از بیماری های قلبی رنج می برند نیز مفید است و به بهبود خون رسانی به قلب کمک می کند.
- \* این دم نوش خوش عطر، کمترین خطر را برای مصرف کنندگان دارد و برای افرادی که از افزایش فشارخون رنج می برند، مفید است.

\* پژوهش ها بیانگر این است که چای زالزالک تقویت کننده مؤثری برای قلب است، از همین رو به بهبود بی نظمی های ضربان قلب و بسیاری از اختلالات مربوط به آن کمک می کند.

\* تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل لخته و پیشگیری از سکنه قلبی از دیگر خواص این میوه است که به دم کرده زالزالک نسبت داده می شود.

\* این نوشیدنی در تنظیم عملکرد دستگاه گوارش نیز مؤثر است و علاوه بر تنظیم میزان کلسترول خون، به کاهش علائم بیماری اسهال کمک می کند؛ در واقع میوه زالزالک بسیار قابض است.

\* مصرف روزانه یک فنجان چای زالزالک بدن را در برابر تنش های روحی مقاوم کرده و به کنترل دلواپسی ها کمک می کند.

\* مصرف زالزالک موجب کاهش قند و فشار خون می شود.

\* زالزالک ضد اسکروز است و مصرف آن برای تقویت معده بسیار مفید است.

### خواص گل زالزالک

گل زالزالک اندکی معطر است و قبل از آن که غنچه اش کاملاً باز شود، برای مصرف داروسازی، می چینند. این گل ضد تشنج است و حرکات نامنظم قلب را تنظیم می کند و داروی مفید و خاصی برای ضد تپش قلب و ضربان شدید آن است.

### روش آماده سازی

اگر چه در بسیاری از مناطق، چای زالزالک به صورت کیسه ای و آماده در دسترس مردم قرار دارد، اما تهیه این نوشیدنی از میوه تازه همراه با طعم خوش، خواص بیشتری دارد؛ به این ترتیب که با افزودن یک تا دو قاشق غذاخوری میوه خرد شده زالزالک به یک فنجان آب جوش، پس از 10 تا 15 دقیقه، این دم کرده گیاهی آماده مصرف است. از آنجا که گل و برگ های این میوه نیز خواص فراوانی دارد، افزودن یک قاشق برگ و گل خشک شده زالزالک به چای آن توصیه می شود.

### مراقب باشید

مصرف زیاد زالزالک سمی است و زنان نباید در دوران بارداری و شیردهی آن را مصرف کنند.