

زعفران، دفع کننده سموم بدن

زعفران از زمان های قدیم گیاهی ارزشمند بوده و کاربردهای مختلف داشته است.



زعفران از زمان های قدیم گیاهی ارزشمند بوده و کاربردهای مختلف داشته است. به عنوان نمونه رومی ها این گیاه را به آب حمام اضافه و موهای خود را با آن رنگ می کردند. مصرف متعادل دمنوش زعفران، بدن را پاکسازی و سموم را دفع می کند. زخم معده، التهاب معده، سوزش سردل و مشکلات روده ای و گاز معده را برطرف می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، کاروتنوئید (Carotenoid) موجود در آن از چشم در برابر تپاهی لکه زرد که علت شایع نابینایی است، محافظت می کند. ویتامین A را که بدن برای حفظ سلامت چشم به آن نیاز دارد، تأمین می کند. زعفران مانع بروز آب مروارید می شود و حتی از چشم ها در برابر اشعه مضر خورشید محافظت می کند. دو ماده فعال در آن به نام کروسین (Crocine) و سافراناال (Safranal) مانع رشد تومورها می شود.

درد و خون ریزی لته را از بین می برد. التهاب و درد را کاهش می دهد. برای سلامت کل بدن نیز مفید است. از دمنوش زعفران برای درمان افسردگی استفاده می شود.

زعفران، خاصیت ضدالتهابی دارد و درد مفصل را تسکین می دهد. پس از ورزش سنگین، با از بین بردن تراکم اسیدلاکتیک در عضلات، خستگی مفرط و درد عضلات را برطرف می کند.

سرفه و آسم را درمان می کند. با از بین بردن اخلاط، گرفتگی راه های تنفسی را برطرف می کند و با کاهش التهاب در ریه، مانع سرفه می شود. در مردان، ناتوانی جنسی را درمان می کند.

ریزش مو را متوقف می کند. زعفران را با شیر و شیرین بیان مخلوط کنید و به پوست سر بمالید تا باعث رشد مجدد مو شود.

از آن جا که غنی از آهن است میزان گلبول های قرمز را افزایش می دهد.

غنی از پتاسیم است که به حفظ فشارخون کمک می کند و مانع بیماری قلبی می شود. آنتی اکسیدان های موجود در زعفران، میزان کلسترول مضر را کاهش می دهد و از حمله قلبی پیشگیری می کند. گردش خون را بهبود می بخشد.

به روند هضم غذا کمک می کند؛ با ایجاد لایه محافظ در داخل معده مانع زخم معده می شود.

افرادی که مشکل فراموشی دارند، دمنوش زعفران مصرف کنند. این دمنوش مانع بروز بیماری آلزایمر و پارکینسون در دوران کهنسالی می شود.

سرماخوردگی و گلودرد را تسکین می دهد. مانع آسیب دیدن کلیه ها و کبد می شود.

در دوران بارداری، جریان خون به لگن را افزایش می دهد و گرفتگی های عضلات را کاهش می دهد. مانع نفخ و گازمعه می شود. حالت تهوع صبحگاهی، اضطراب، تغییر در خلق و خو و افسردگی را کنترل می کند. این امر در پی افزایش میزان هورمون سروتونین در مغز صورت می گیرد.

در زمان قاعدگی سندروم های قبل و حین قاعدگی مانند درد پا و رحم را کنترل می کند. میزان استروژن را افزایش می دهد و اضطراب را برطرف می کند.

جوش، آکنه و لکه های روی صورت را با از بین بردن عفونت های باکتریایی روی پوست، درمان می کند.

منبع: «Prevention»

سلامت نیوز: زعفران، دفع کننده سموم بدن