



بررسی فواید و خواص خاکشیر و عوارض آن برای افراد مختلف

هنگامی که نام خاکشیر را می شنویم یاد تابستان و شربت خاکشیر و آبلیمو می افتیم اما خاکشیر فواید فراوان دیگری نیز دارد و موجب درمان بسیاری از بیماری ها می گردد. از زمان های گذشته تا کنون خاکشیر جزو جدایی نا پذیر آشپزخانه های ما بوده و کاربرد فراوان دارد که در این بخش از بهداشت و سلامت فمناک با خواص ، طرز تهیه و مضرات خاکشیر آشنا خواهید شد.

خاکشیر چیست و چه خواصی دارد؟

خاکشیر گیاهی یک یا دو ساله از تیره شب بویان است که در اصطلاح عامیانه به آن خاکشی نیز می گویند و در دشت و کوهستان ها می روید. تخم این گیاه ریز و کمی دراز است و به دو رنگ قرمز و قهوه ای وجود دارد که رنگ قرمز آن طعم تلخی دارد.

ارزش غذایی (۱۰۰ گرم) خاکشیر

- کالری : ۰
- پروتئین : ۲۷,۵ گرم
- چربی : ۳۳ گرم
- فیبر : ۰

طریقه و میزان مصرف خاکشیر:

خاکشیر را در آب سرد بگذارید و خیس دهید و سپس میل کنید. همچنین شما می توانید خاکشیر را ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید و پس از خنک شدن میل بفرمایید و یا خاکشیر را بکوبید و به صورت موضعی روی زخم، جراحات و ورم ها، قرار دهید تا آن ها را درمان کند.

خواص خاکشیر برای پوست و مو

خاکشیر دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتری است پس روزی ۲ تا ۳ لیوان از آن را بنوشید تا موهایتا دیگر شوره نزنند.

خواص خاکشیر برای رفع آکنه و لک صورت

خاکشیر دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتری است و آکنه و جوش را درمان می کند و صورت را پاکسازی می نماید. برای درمان جوش فقط کافیست ۲ ق غ خاکشیر را با یک دوم فنجان عرق شاه تره و کاسنی مخلوط کنید و سه هفته بخورید.

خاکشیر می تواند پوست صورت را روشن کند و لک های پوستی را درمان نماید بهتر است ۲ غ ق خاکشیر را با رنجبین خیسانده شده و صاف شده مخلوط کنید و ۳ هفته بخورید.

خواص خاکشیر برای زنان باردار

اگر در بارداری از یبوست رنج می‌برید خاکشیر می‌تواند دوی درد شما باشد اما چون خاکشیر ملین است مصرف زیاد آن در بارداری به علت شل شدن دهانه رحم خطرناک است و خطر سقط جنین در ماه‌های ابتدایی را در پی دارد اما در اواخر آن موجب تسهیل زایمان می‌شود. در شیردهی نیز بهتر است از پزشک خود سوال کنید که آیا خاکشیر مصرف نماید یا خیر.

خواص خاکشیر برای مردان

خاکشیر به علت وجود سودا ایجاد شده، ضعف قوای جنسی در مردان را برطرف و ناباروری را درمان می‌کند.

خواص خاکشیر برای نوزادان و کودکان

اگر کودکان به یبوست دچار است خاکشیر مثل یک ملین طبیعی عمل می‌کند و آن را درمان می‌کند و غذا را هضم می‌کند و خواص ضد باکتریایی آن خطر ابتلا به اسهال را کاهش می‌دهد.

اگر نوزاد شما به دنبال بیماری‌هایی مانند آبله مرغان و سرخک تب داشت و پوست او دچار خارش شد نهراسید دوی درد نوزاد شما خاکشیر است که به درمان تب بالا و خارش پوست در نوزادان و کودکان کمک می‌کند.

لازم است خاکشیر را از ۲ سالگی به بعد به نوزادان بدهید و قبل از آن شربت خاکشیر را از صافی رد کنید و از آب آن به نوزاد بدهید.

خواص خاکشیر برای چاق شدن

هر روز صبح ناشتا قبل از صبحانه شربت خاکشیر و شیر میل کنید این نوشیدنی می‌تواند به درمان لاغری و افزایش وزن خود به مرور زمان کمک کند. در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تأثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود اما لازم است از سلامت شیر و پاکیزه بودن آن مطمئن شوند.

خواص خاکشیر برای لاغر شدن

برای لاغری با خاکشیر توصیه می‌شود که مقدار یک قاشق غذا خوری خاکشیر را شسته و در یک لیوان آب ولرم حل کرده و با شکر شیرین کنید. از این نوشیدنی هر روز صبح ناشتا میل کنید. استفاده از این نوشیدنی در طولانی مدت به کاهش وزن کمک می‌کند. علاوه بر کمک به لاغری با خواص زیادی که دارد در حفظ سلامت بدن نیز موثر است.

خواص درمانی خاکشیر

اگر به فشارخون مبتلا هستید، یک لیوان خاکشیر را به خوبی بکوبید و آن را به صورت پودری نرم درآورید، سپس در ظرفی ریخته و به مرور به آن آب اضافه کنید تا خمیری یک دست به دست آید و این مرهم را روی پاهایتان بمالید تا فشارخون خود را کنترل کنید.

برای درمان سنگ کلیه، مصرف مخلوطی از خاکشیر و ترنجبین در افرادی که کلیه آن‌ها استعداد سنگ سازی را دارد، توصیه می‌کند.

افراد لاغر و کسانی که تمایل دارند وزن خود را بالا ببرند، می‌توانند از این نسخه استفاده کنند. این گروه اگر خاکشیر را با شیر میل کنند می‌توانند با نوشیدن این خاکشیر صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود کمک کنند. به اعتقاد درمانگران، در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تأثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود.

افزایش اخلاط فاسد در بدن موجب بدبویی دهان می شود شما می توانید از شربت ترنجبین و خاکشیر برای برطرف کردن بدبویی دهانتان استفاده کنید. هر روز عصر یک لیوان از شربت ترنجبین و خاکشیر را بنوشید.

تمام خواص و فواید خاکشیر

- خاکشیر التیام دهنده زخم و جراحات است.
- جوشانده خاکشیر برای رفع ترشحات زنان مفید است.
- خاکشیر ادرار آور و تب بر است.
- خاکشیر برای دفع کرم مفید است.
- خاکشیر به درمان نقرس ، حصه ، آبله ، سرخک و مخملک کمک می کند.
- خاکشیر موجب رفع گرفتگی صدا می شود.
- خاکشیر بیماری های گوش را درمان می کند.
- بذر خاکشیر اشتها را باز می کند.
- خاکشیر ناراحتی ها و بیماری های دستگاه تناسلی را رفع می کند.
- ترکیب خاکشیر با شیر تازه سبب نیرومند شدن بدن و فربه شدن آن می شود.
- خاکشیر کوبیده شده ضمام خوبی در بهبود ورم های پستان است.
- برای پیشگیری از بروز این دل ضعفه کافی است، خاکشیر و آب عسل را با هم ترکیب کرده و میل کنید.
- خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و هر ۲ ساعت یک بار به بیمار بدهید تا اسهالتان برطرف شود.
- اگر خاکشیر با آب گرم مصرف شود خاصیت ملین دارد و مصرف آن با آب سرد و شکر می تواند از اسهال پیشگیری کند.
- شربت خاکشیر یک نوشیدنی با طبع سرد است که دمای بدن را کاهش می دهد و به پیشگیری از گرمادگی کمک کند.

چه کسانی نباید خاکشیر بخورند؟

افرادی که به ورم و زخم معده دچارند باید خاکشیر را به مقدار کم مصرف کنند.
افرادی که طبع سرد دارند و از بیماری های روماتیسم و آرتروز رنج می برند، باید شربت خاکشیر را عسل و عرق نعناع مصرف کنند.

برخی از افراد با خوردن خاکشیر سر درد می گیرند این افراد باید خاکشیر را با کتیرا مصرف کنند.

برای جلوگیری از سنگ کلیه خاکشیر را چندین بار بشوید و ۱۲ ساعت در آب خیس کنید.

تهیه و تنظیم:

محمد علی فتاحی

سردرد به نقل از: <http://namnak.com>