یافته‌های جدید درباره فواید زردچوبه

زردچوبه در اشکال مختلف از چای و اسموتی گرفته تا کپسول و آدامس در بسیاری از کشورها عرضه می‌شود.

به گزارش ایسنا، همه ادعاها درباره فواید زردچوبه به یک اندازه معتبر نیستند و گرچه مطالعات بالینی بسیاری در سراسر جهان به بررسی فواید درمانی و دارویی آن پرداخته‌اند، درباره میزان اعتبار این آثار همچنان پرسش‌هایی بی‌پاسخ مانده‌اند.

در اینجا است که مطالعات بزرگ‌مقیاس و با طراحی دقیق نقش مهمی ایفا می‌کنند و به تفکیک آثار اثبات‌شده زردچوبه از آن دسته آثاری که به بررسی بیشتر نیاز دارند، کمک می‌کنند.

این ادویه زردرنگ و درخشان که در بسیاری از آشپزخانه‌های جهان یافت می‌شود، امروزه از یک چاشنی ساده فراتر رفته و طی چند دهه اخیر، شهرت آن به‌عنوان یک داروی طبیعی به‌میزان چشمگیری افزایش یافته است. دلیل اصلی این محبوبیت هم وجود ماده‌ای قوی به نام کورکومین در زردچوبه است که به نظر می‌رسد منشا بسیاری از فواید آن برای سلامتی باشد.

متخصصان در یک مطالعه تازه، ایمنی و اثربخشی مصرف خوراکی کورکومین را بر ارتقای سلامت انسان بررسی و آن را با داروهای دیگر مقایسه کردند تا از توان درمانی بالقوه آن شناخت بهتری به دست آورند.

این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کورکومین می‌تواند نشانگرهای

التهابی مانند پروتئین واکنشی سی (CRP(و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-) را کاهش دهد. این فواید به‌ویژه در بزرگسالانی که به بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا بودند، مشاهده شد و سطح برخی آنتی‌اکسیدان‌های بدن این افراد را بهبود بخشید.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که کورکومین، ترکیب فعال زردچوبه، ممکن است در کمک به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی ایفا کند.

این تحقیق در کنار تایید برخی فواید شناخته‌شده، به چند فایده بالقوه کمتر شناخته‌شده هم اشاره کرد، از جمله:

کنترل فشار خون: کاهش میانگین دو میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و کمتر از یک میلی‌متر جیوه در دیاستولیک. البته در افراد با بیماری‌های کبدی تأثیر خاصی دیده نشد.

بهبود چربی خون: کاهش کلسترول کل، تری‌گلیسرید و کلسترول بد (ال‌دی‌ای)، همراه با افزایش اندک کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال). البته در بیماران مبتلا به دیابت این اثر برای ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال چندان محسوس نبود.

سلامتی مغز: کورکومین ممکن است به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در برخی افراد کمک کند. همچنین باعث بهبود سطح پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق‌شده از مغز (BDNF)شود که برای سلامتی مغز حیاتی است. در سالمندان، مصرف کورکومین با بهبود عملکرد شناختی همراه بود، هرچند در کاهش افسردگی در این گروه تاثیر معناداری دیده نشد. با این حال، یافته‌ها متناقض هستند. برای نمونه، در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، نه‌تنها بهبودی دیده نشد، بلکه در برخی موارد عملکرد شناختی آن‌ها هنگام مصرف کورکومین بدتر نیز شد.

کاهش درد قاعدگی: کورکومین می‌تواند شدت درد قاعدگی و علائم سندرم پیش از قاعدگی را هم در زمینه دردهای جسمی و هم نوسان‌های خلقی، کاهش دهد.به گزارش ایتینگ‌ول، با وجود این فواید، برخی مطالعات عوارض گوارشی خفیف مانند نفخ، تهوع، دل درد، اسهال و یبوست را هم گزارش کرده‌اند اما در این مطالعه عوارض جدی مشاهده نشد.

میوه‌ای که التهاب را کاهش می‌دهد

انواع توت‌از جنس انگورک گلوگیر که اغلب به آن آرونیا ملانوکارپا نیز می‌گویند به دلیل محتوای بالای ترکیبات پلی‌فنولی مورد توجه قرار گرفته‌اند زیرا این مواد شیمیایی طبیعی با فوایدی فراتر از تغذیه معمولی همراه هستند، مانند اثرات آنتی‌اکسیدانی که ممکن است به آرام کردن فرآیندهای التهابی بدن کمک کند.

به تازگی دانشمندان بررسی کردند که آیا آب آرونیا ممکن است در برابر چالش‌های ناشی از رژیم غذایی مرتبط با میکروبیوم روده محافظت ایجاد کند یا خیر.

تحقیقات در این زمینه به چگونگی واکنش باکتری‌های موجود در سیستم گوارشی هنگام معرفی آرونیا، به ویژه در شرایطی که الگوهای غذایی ناسالم می‌توانند باعث التهاب شوند، پرداخته است.

بر اساس نتایج تحقیقات منتشرشده در سایت ارث، تحقیقات اولیه به تغییرات جالب در میکروب‌ها اشاره کرد که این توت ممکن است جوامع باکتریایی خاصی را تغییر و فشار ناشی از رژیم‌های غذایی پرچرب را کاهش دهد.

برخی از داده‌ها همچنین مصرف این ماده را با تغییرات در متابولیت‌های مرتبط با بهبود موانع روده مرتبط می‌دانند. این تغییرات نشان می‌دهد که خوردن یا نوشیدن محصولات مبتنی بر آرونیا ممکن است به حفظ تعادل بیشتر سیستم گوارش در طول دوره‌های استرس غذایی کمک کند.

زمانی که افراد غذاهای پرچرب یا شیرین را برای مدت طولانی مصرف می‌کنند، التهاب ایجاد می‌شود. محققان اشاره کردند که میکروبیوم منحصربه‌فرد یک فرد ممکن است تعیین کند که چقدر با عادات غذایی خاص سازگاری دارد و مزایای آرونیا ممکن است از فردی به فرد دیگر با توجه به اکولوژی روده و وضعیت سلامت زمینه متفاوت باشد.

نتایج منتشر شده نشان می‌دهد که آرونیا فقط منبع آنتی‌اکسیدان نیست. همچنین ممکن است با سطوح سالم گلوکز و عملکرد قلب مرتبط باشد و حضور آنتوسیانین‌ها و سایر مواد فنلی می‌تواند توضیح دهد که چگونه این میوه بر مسیرهای پیچیده مرتبط با متابولیسم تأثیر می‌گذارد.

استفاده‌های سنتی آرونیا شامل آب‌میوه‌ها، مرباها و پودرها است، اما علم نوظهور بر پتانسیل رژیم غذایی بزرگ‌تر آن تاکید دارد. تحقیقات برای ارزیابی میزان مصرف آرونیا برای انسان‌ها ادامه دارد، زیرا دوز آن می‌تواند برای افراد مختلف بسیار متفاوت باشد.

نتایج مقاله «نقش میوه زغال‌اخته بر سطح قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲: یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی شده» منتشر شده در مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد نیز نشان داد که بیماری دیابت از اختلالات شایع غدد درون‌ریز است که سالانه بیش از ۱۰۰ میلیون نفر را مبتلا می‌کند و با نقص کامل یا نسبی و یا مقاومت به عمل انسولین ایجاد و کنترل نشدن آن موجب بروز عوارض قلبی، عروقی، کلیوی و چشمی می‌شود. نتایج این بررسی نشان داد که کاهش میزان قند خون ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله با مصرف زغال‌اخته، به منظور کنترل بیماری دیابت مهم است.

استرس‌تان را با این خوراکی‌ها سرکوب کنید

برخی غذاها قادرند سطح قند خون را ثبات بخشیده یا حتی بهتر از آن، بر ثبات میزان آرامش نیز کمک کند. در این مقاله چند مورد از این نوع غذاها را معرفی می‌کنیم.

هنگامی که زمان می‌گذرد و به زمان مقرر پایان پروژه‌های کاریتان می‌رسید، آنچه می‌خواهید، رهایی از این استرس و نگرانی و رسیدن به آرامش تا انتهای کار است.

حتماً می‌گویید چه کسی زمان دارد تا رژیم غذایی سالمی را رعایت کند؟ اما هنگامی که سطح استرس افزایش می‌یابد، آنچه می‌خورید ممکن است به رسیدن شما به آرامش کمک کند و از میزان تنش کم کند. همچنین برخی غذاها قادرند سطح قند خون را ثبات بخشیده یا حتی بهتر از آن، بر ثبات میزان آرامش نیز کمک کند. در این مقاله چند مورد از این نوع غذاها را معرفی می‌کنیم.

سبزیجات برگ سبز

خوردن یک ساندویچ همبرگر در هنگام استرس و نگرانی، باز هم به نظر خوشمزه و لذت‌بخش می‌آید اما بهتر است آن را با یک بشقاب سبزیجات جایگزین کنیم. سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند اسفناج، حاوی فولات هستند که دوپامین می‌سازد و دوپامین در مغز باعث ایجاد مواد شیمیایی خاص می‌شود که به آرام شدن شما کمک می‌کند.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ بر روی ۲۸۰۰ فرد میانسال و بزرگسال انجام شد روشن کرد افرادی که فولات بیشتری مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند نسبت به افرادی که کمتر این ماده غذایی را دریافت می‌کنند. مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۳ در دانشگاه اوتاگو مشخص کرد که دانشجویان در روزهایی که میوه و سبزیجات مصرف کرده‌اند، آرام‌تر، شادتر و پرانرژی‌تر هستند. در واقع نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغذیه سالم، رفتار و حالت مثبت‌تری را مخصوصاً در روز بعد تضمین می‌کند.

گوشت سینه بوقلمون

احتمالاً شنیده‌اید که سینه بوقلمون تریپتوفان دارد. آمینواسید موجود در این پروتئین به کاهش سروتونین پروتئینی که سطح گرسنگی را و احساس خوشبختی و رضایت را تنظیم می‌کند کمک می‌کند.

تریپتوفان اثر آرام‌بخشی دارد. پژوهشی انجام شد به این شکل که به زنان و مردان که از طریق آزمون‌های روانشناختی، رفتارهای جدال برانگیز داشتند، به مدت پانزده روز مکمل تریپتوفان داده شد و گروه دیگری از آن‌ها از قرص نما استفاده کردند.

نتایج پژوهش نشان داد که افراد دریافت کننده تریپتوفان، رفتار بهتری نسبت به افراد دریافت کننده قرص نما پیدا کرده بودند. مواد غذایی دیگر که حاوی تریپتوفان هستند شامل، دانه‌ها و آجیل‌ها، ماهی، جو، حبوبات و تخم مرغ

بلغور جو دوسر

اگر شما هم دوستدار هیدروکربن هستید، احتمالاً در زمان استرس و نگرانی، هیچ چیز نمی‌تواند مانع شما برای خوردن دونات باشد. این اشتیاق را انکار نکنید و مانع آن نشوید.

پژوهشی که در دانشگاه ام آی تی انجام شد نشان داد کربوهیدرات می‌تواند به مغز کمک کند که سروتونین بسازد، همان ماده جایگزینی که توسط داروهای ضدافسردگی تنظیم می‌شود. اما به جای اینکه ناگهان میزان قند خونتان را این‌قدر افزایش دهید، به کربوهیدرات‌های پیچیده پناه ببرید. استرس ممکن است سطح قند خون را افزایش دهد، بنابراین کربوهیدرات‌های پیچیده مانند بلغور جودوسر مانع این افزایش ناگهانی در گلوکز خون می‌شود.

ماست

ممکن است عجیب و غریب به نظر برسد اما باکتری‌های ساکن روده شما ممکن است به استرس کمک کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مغز به روده پیام می‌دهد، به همین دلیل است که استرس می‌تواند گوارش را تحریک کند. همچنین ارتباط معکوس یعنی از روده به مغز نیز جریان می‌یابد.مطالعه‌ای که بر روی زنان انجام شد نشان داد که مصرف کنندگان پروبیوتیک (در ماست) فعالیت مغزی را در مراکز کنترل کننده احساسات از جمله استرس کم می‌کند نسبت به افرادی که ماست بدون پروبیوتیک مصرف می‌کنند یا اصلاً ماست نمی‌خورند. این مطالعه بر روی تعداد اندکی از افراد انجام شده و نیازمند مطالعات وسیع تر است.

سالمون

هنگامی که استرس دارید، این نوع غذا می‌تواند هورمون‌های نگرانی و اضطراب همچون، آدرنالین و کورتیزول را افزایش دهد، اما اسیدهای چرب امگا ۳ در سالمون، خاصیت ضدالتهابی دارد و احتمالاً به مقابله با اثرات منفی هورمون استرس کمک کند.

پسته

هنگامی که در دام افکار منفی افتاده‌اید و این افکار، شما و احساسات شما را به بازی گرفته‌اند؛ انجام کارهای تکراری با انگشتان دستتان احتمالاً به ساکت شدن این افکار درونی کمک می‌کند. مثلاً پوست کندن پسته‌ها یا آجیل‌های دیگر.

حرکت‌های ریتمیک و هماهنگ به آرام شدن شما کمک می‌کند. به علاوه اینکه، افزودن یک گام در خوردن یک ماده غذایی مانند مدت زمانی که بین هر بار خوردن پسته، صرف شکستن آن می‌شود، سرعت خوردن را هم کم می‌کند و به همین دلیل است که پسته یکی از میان وعده‌های دوست رژیم در نظر گرفته می‌شود. همچنین خوب است بدانید که پسته فواید زیادی برای قلب دارد. متخصصان معتقدند که خوردن پسته احتمالاً استرس حاد را کاهش می‌دهد آن هم با کاهش فشارخون و ضربان قلب.

چون آجیل‌ها و دانه‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به سلامت قلب کمک می‌رساند.

شکلات تلخ

نیاز نیست یک تکه بزرگ شکلات بخورید، فقط یک برش کافی است! شکلات تلخ این قدرت را دارد که سطح استرس شما را کاهش دهد. این خوراکی کورتیزول را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان موجود در کاکائو دیوارهای رگ‌ها را هدف قرار می‌دهد و آن‌ها را آرام می‌کند، فشارخون را کاهش می‌دهد و جریان خون را بهبود می‌بخشد. همچنین شکلات تلخ حاوی مواد طبیعی بی‌همتایی است که حس خوشحالی و رضایت تا حس عشق و محبت را می‌سازد. برای مصرف به بسته‌های دارای حداقل هفتاد درصد کاکائو توجه کنید.

شیر

شیر غنی از ویتامین دی است، ماده غذایی که به احساس رضایت کمک می‌کند. در مطالعه‌ای که به مدت پنجاه سال بر روی ۵۹۶۶ زن و مرد انجام شد، رابطه میان سطح کاهش یافته ویتامین دی و افزایش خطر وحشت و افسردگی بررسی شد. افرادی که ویتامین دی کافی مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به وحشت و افسردگی قرار دارند. سایر مواد غذایی که حاوی ویتامین دی شامل سالمون، زرده تخم مرغ، و غلات غنی شده است.

دانه‌ها

دانه کتان، دانه کدو و آفتابگردان منابع سرشار از منیزیم هستند. منیزیم ماده معدنی است که احساسات را تنظیم می‌کند. نتایج مطالعات روشن کرده است که منیزیم به کاهش افسردگی، خستگی، و تحریک پذیری کمک می‌کند. همچنین این ماده معدنی علائم سندرم پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهد.

بادام زمینی

مصرف یک اونس بادام زمینی یازده درصد میزان روی مورد نیاز در هر روز بدن را تأمین می‌کند که این ماده معدنی، احتمالاً میزان اضطراب را کاهش می‌دهد.منبع:تبیان

فواید سلامت ورزش در آب

ورزش کردن در آب یک نوع فعالیت درمانی است که هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی برای انسان مفید است. در ادامه با برخی از فواید ورزش در آب بیشتر آشنا می‌شویم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ هنگامی که در آب هستید، بدن حدود ۹۰ درصد سبک‌تر احساس می شود. این به معنای آن است که هنگام ورزش در آب، بدن اثری مشابه با ورزش در خشکی را تجربه نمی کند.همچنین، ورزش در آب شما را از روتین های یکنواخت در باشگاه دور می کند. با انجام ورزش های آبی، شما می توانید طی مدت زمان انجام تمرینات ورزشی شادابی خود را حفظ کنید، در شرایطی که یک روتین تمرینات ورزشی در خشکی می تواند به طور معمول با خستگی و افت سطوح انرژی همراه باشد. افزون بر این، ورزش در آب سرگرم کننده و لذت بخش است.

ورزش در آب برای تمام گروه های سنی - از کودکان تا افراد سالمند - مفید است. حتی افرادی که با آسیب دیدگی های عضلانی، تاندون یا استخوان مواجه شده اند و همچنین افراد دارای اضافه وزن و زنان باردار می توانند ورزش در آب را امتحان کنند.همچنین، این نوع از ورزش معمولا به تجهیزات اضافه خاصی نیاز ندارد. تنها کافی است تا در استخر شنا کرده و آماده جلسه تمرینی خود شوید.

کمک به کاهش وزن

ورزش های آبی می توانند به کاهش وزن سریع کمک کنند. در ورزش های آبی، تمرینات قدرتی و هوازی با مقاومت آب ترکیب می شوند. این به معنای آن است که کل بدن به فعالیت وادار می شود.با توجه به شدت تمرینات و وزن شما، زمانی که روزانه برای حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش آبی انجام می دهید، شما می توانید ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز بسوزانید.

بهبود سلامت مفاصل

همان گونه که پیش‌تر اشاره شد، ورزش های آبی در دسته ورزش های کم فشار قرار دارند، که به بهبود سلامت مفاصل کمک می کنند.هنگام انجام یک ورزش آبی، شناوری در آب موجب می شود تا فشار زیادی روی مفاصل وارد نشود. همچنین، این شرایط اثرات منفی مانند درد و خستگی را به حداقل می رساند.این برای افرای که از برخی بیماری های مرتبط با مفاصل، مانند آرتریت، رنج می برند یا افرادی که دوره توانبخشی جسمانی را پشت سر می گذارند، بسیار مفید است.

بهبود انعطاف پذیری و تحرک

طی انجام ورزش‌هایی که در خشکی انجام می‌شوند، حرکات بدن به واسطه اثرات نیروی گرانش زمین و نگرانی از زمین خوردن محدود می‌شوند اما هنگام ورزش در آب، قرار گرفتن بدن در برابر مقاومت آب به انعطاف‌پذیری بیشتر و افزایش دامنه حرکت مفاصل کمک می‌کند.

ورزش‌های آبی برای بهبود انعطاف‌پذیری پشت و قسمت پایین بدن مفید هستند.

انعطاف‌پذیری عنصری مهم برای تناسب اندام محسوب می‌شود زیرا انعطاف‌پذیری کم می‌تواند دامنه حرکت و تحرک را محدود کرده، تعادل و هماهنگی را کاهش دهد.

آب گرم بهترین گزینه برای افزایش انعطاف‌پذیری است زیرا به انعطاف بیشتر عضلات کمک می‌کند. از این رو، برای افزایش انعطاف‌پذیری و تحرک انتخاب استخرهای آب گرم بهترین گزینه است.

کاهش فشار خون

هنگامی که در آب ورزش می‌کنید، مقاومت آب به گردش کارآمدتر خون در سراسر بدن کمک می‌کند. این شرایط فشار خون را کاهش می‌دهد و در بلندمدت، نرخ ضربان قلب در حالت استراحت را نیز کاهش می‌دهد. به طور همزمان، ورزش‌های آبی روشی خوب برای تقویت استقامت قلبی هستند.

افزایش قدرت عضلانی

به دلیل این که آب به طور مداوم در جریان است و تغییر جهت می‌دهد، در مقایسه با هوا مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند. بر همین اساس است که یک مایل شنا کردن در آب به زمان بیشتری نسبت به یک مایل پیاده‌روی در خشکی نیاز دارد. هنگامی که در آب ورزش می‌کنید، عضلات شما به صورت جدی درگیر فعالیت می‌شوند. همان گونه که برای غلبه بر مقاومت آب تلاش می‌کنید، عضلات رشد کرده و قوی‌تر می‌شوند. این شرایط به بهبود انعطاف‌پذیری و چالاکی عضلانی نیز کمک می‌کند.

کاهش استرس

هر نوع ورزش آبی می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب مفید باشد. فعالیت در آب می‌تواند یکی از آرامش‌بخش‌ترین فعالیت‌هایی باشد که به کاهش استرس کمک می‌کند.

قرار گرفتن در آب برای بدن و ذهن بسیار آرامش‌بخش است. در حقیقت، از صدای آب برای مدیتیشن نیز استفاده می‌شود.

تمرینات ورزشی آبی مغز را برای ترشح هورمون‌های احساس خوب که به نام اندورفین شناخته می‌شوند، تحریک می‌کند که این شرایط استرس را کاهش داده و موجب شکل گیری احساسی خوب در شما می‌شود.

همچنین، انجام ورزش در آب جریان اکسیژن به عضلات را بهبود بخشیده و تنفس را تنظیم می‌کند.

آشپزخانه سلامت؛

درمان معده عصبی با «شربت گشنیز»

با این نوشیدنی نشاط آور آرامش را تجربه کنید

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف شربت گشنیز را در درمان معده عصبی و پیشگیری افسردگی موثر دانست.

شربت گشنیز (گشنیز + گزنه + بادرنجبویه + به‌لیمو + عسل) حاوی ویتامین‌های A، B، C، E، K،کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، آهن، فسفر، فیبر، اسیدفولیک، منیزیم، منگنز، روی (زینک)، فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها، زاگزانتین، کلروفیل، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز و ... است.

برای بررسی خواص شربت گشنیز و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین خواص شربت گشنیز

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره مهم‌ترین خواص شربت گشنیز گفت: این شربت نشاط آور است و موجب آرامش قلب و اعصاب می‌شود؛ لذا از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری می‌کند.

وی افزود: شربت گشنیز به علت اثر تحریک کنندگی که بر غدد درون‌ریز دارد، موجب افزایش ترشح انسولین در پانکراس می‌شود؛ لذا قندخون را پایین می‌آورد و آن را تنظیم می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: این شربت به علت داشتن ویتامین B۱۲، آهن و اسیدفولیک، موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود.

عظمایی بیان کرد: مصرف شربت گشنیز مشکلات گوارشی را رفع می‌کند و برای افراد مبتلا به معده عصبی بسیار مفید و اثربخش است.

وی اظهار کرد: از دیگر خواص این شربت می‌توان به رفع سردردهای میگرنی، رفع عصبانیت و تندخویی و بهبود خلق‌وخو، ضدنفخ و بادشکن، تقویت بینایی و رفع بی‌خوابی اشاره کرد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: مصرف این شربت موجب بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه می‌شود؛ لذا قدرت یادگیری را بالا می‌برد و از آلزایمر پیشگیری می‌کند.

عظمایی گفت: شربت گشنیز سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند و از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند.

وی اظهار کرد: این شربت دارای انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی مفید است؛ لذا موجب تقویت، طراوت و جوان‌سازی پوست و رشد مو می‌شود و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شربت گشنیز تاثیر چشمگیری در رفع سرماخوردگی، آنفولانزا و سرفه دارد؛ لذا برای افراد مبتلا به این عارضه‌ها بسیار مفید است.

عظمایی بیان کرد: این شربت به علت داشتن ویتامین K، کلسیم، منیزیم، فسفر و سلنیوم تاثیر چشمگیری در تقویت و استحکام استخوان و دندان دارد و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می‌کند.

وی بیان کرد: شربت گشنیز به علت داشتن ویتامین‌های A، E و C خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آن در برابر انواع بیماری‌ها مخصوصا سرطان‌ها محافظت می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: کنترل فشار و چربی‌خون، رفع التهابات پوستی و بهبود سندروم پیش از قاعدگی از دیگر خواص این شربت فوق‌العاده است.

عظمایی گفت: شربت گشنیز قدرت باروری را مخصوصا در مردان افزایش می‌دهد؛ لذا برای افرادی که مشکل باروری دارند بسیار مفید و اثربخش است.

منع مصرف شربت گشنیز

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مصرف این شربت برای زنان باردار ممنوع است؛ همچنین افرادی که از داروهای خواب‌آور و افسردگی استفاده می‌کنند باید از مصرف همزمان داروی شیمیایی با این شربت پرهیز کنند و بین مصرف دارو و شربت ۳-۲ ساعت فاصله قرار دهند.

مقدار مصرف شربت گشنیز

عظمایی بیان کرد: از این شربت می‌توان ۴ لیوان در روز و در وعده‌های صبح، ظهر، عصر و شب میل کرد.

مواد لازم شربت گشنیز

-تخم گشنیز ۷۰ گرم

-برگ به‌لیمو ۳۰ گرم

-عرق گزنه یک لیتر

-عرق بادرنجبویه یک لیتر

-عسل نیم کیلو

طرز تهیه شربت گشنیز

-برای تهیه این شربت ابتدا تخم گشنیز و برگ به‌لیمو را نیم‌کوب می‌کنیم.

-عرق گزنه و عرق بادرنجبویه را ترکیب می‌کنیم.

-گیاهان نیم‌کوب شده را درون مخلوط عرقیجات می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم ۳-۲ ساعت بماند.

-سپس به مدت ۵ دقیقه در حرارت ملایم می‌جوشانیم.

-هنگامی که حرارت متعادل و در حدود ۵۰ درجه سانتی گراد شد آن را صاف می‌کنیم.

-عسل را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا قوام بیاید.

-شربت آماده شده را درون ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم و در یخچال قرار می‌دهیم.

طرز تهیه یک لیوان شربت گشنیز

-برای تهیه یک لیوان از این شربت ۵-۴ قاشق غذاخوری از آن را درون لیوان می‌ریزیم و بقیه را آب جوشیده ولرم اضافه می‌کنیم.

نکته: برای مصرف این شربت در فصل گرم سال به جای آب جوشیده ولرم از آب خنک و چند قطره آب لیموترش استفاده می‌کنیم.