

طلوع آفتاب: ۶:۴۴	اقلید: ۰۸ -/ ۰۲	حدیث نبوی
اذان ظهر: ۱۲:۱۴	لاز: ۲۱ / ۰۸	رَجَمَ اللّٰهُ امْرَءًا صَلَٰحًا مِّنْ لِّسَانِهِ.
غروب آفتاب: ۱۷:۴۵	شیراز: ۱۵ / ۰۲	رحمت خدا بر آن که زبان خود را اصلاح کند.
اذان مغرب: ۱۸:۰۲	نی‌ریز: ۱۳ / ۰۵	
اذان صبح فردا: ۵:۲۵	سپیدان: ۱۱ / ۰۴	

دانهٔ زنیان یکی از گیاهان دارویی بسیار مفید است که برای درمان مشکلات معده از آن استفاده می‌کنند. این دانهٔ فوق‌العاده به‌جز درمان ناراحتی‌های معده، خواص دیگری برای سلامتی دارد. می‌توانید دانهٔ زنیان را به صورت خام یا پودر استفاده کنید یا آن را با سایر گیاهان ترکیب کرده و در رژیم غذایی خود بگنجانید. دانهٔ زنیان در کشورهای مختلف به نام‌های مختلفی شناخته می‌شود. در این مقاله ۴۵ نمونه از خواص زنیان آورده شده است.

ساختار گیاه زنیان

این گیاه هم مانند رازیانه، بادبان رومی، شوید و زیره به یک خانواده تعلق دارد. شکل: بیضی و مضرس (دندان‌دار)؛

اندازه: بسیار کوچک؛

رنگ: بین زرد- قهوه‌ای تا سبز خاکستری؛

طعم: تند و تیز؛

برگ: شبیهٔ پَرهای کوچک؛

عطر و بو: قوی شبیهٔ آویشن.

ارزش غذایی دانهٔ زنیان و روغن آن

هر ۱۰۰ گرم از دانهٔ زنیان شامل موارد زیر است:

پروتئین: ۱/۱۷ درصد؛

چربی: ۸/۲۱ درصد؛

مواد معدنی: ۹/۷ درصد؛

فیبر: ۲/۲۱ درصد؛

کربوهیدرات: ۶/۲۴ درصد.

همچنین دانهٔ زنیان حاوی کلسیم، تیامین، ریبوفلاوین، سفرف، آهن و نیاسین است. روغن زنیان از دانه‌های آن تهیه می‌شود که دارای ۵/۲ تا ۵۵ درصد روغن است. از برگ‌ها و گل‌های زنیان برای استخراج روغن استفاده می‌شود و دارای ۳۵ تا ۶۰ درصد تیمول است. از این روغن بی‌رنگ یا قهوه‌ای کم‌رنگ به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان میکروب‌کش و قارچ‌کش استفاده می‌کنند.

۴۲مشکل سلامتی که دانه زنیان به رفع آن‌ها کمک می‌کند

۱. اسیدی شدن دستگاه گوارش

یک قاشق غذاخوری دانهٔ زنیان با یک قاشق غذاخوری زیرهٔ سبز را با هم ترکیب کنید. این ترکیب را با مقداری پودر زنجبیل به‌صورت روزانه مصرف کنید. این درمان طبیعی بهترین روش برای رفع مشکلات و خیم هاضمه است. همچنین برای درمان اسیدته و مشکل رفلاکس اسیدی مناسب است.

۲. بیوست

دانهٔ زنیان برای درمان مشکلات مربوط به هاضمه بسیار مناسب است. بنابراین برای خلاصی از شر بیوست به شما کمک کند. دانهٔ زنیان هیچ‌گونه اثر جانبی ندارد.

۳. اختلالات کلیوی

دانهٔ زنیان برای درمان سنگ‌های کلیه بسیار ضروری است. همچنین برای درمان یا کاهش دردهای ناشی از اختلالات کلیوی بسیار مفید است.

۴. آسم (تنگی نفس)

مصرف دانهٔ زنیان یا آب گرم سرماخوردگی را به‌سرعت تسکین می‌دهد و سرفه و مخاط را از بدن دفع می‌کند. همچنین برای درمان برونشیت و آسم مناسب است. می‌توان دوبار در روز دانهٔ زنیان را به‌همراه شکر زرد استفاده کرد.

۵. کبد و کلیه

برای درمان درد روده که در نتیجهٔ سوءهاضمه و التهاب ایجاد می‌شود، آب زنیان را بنوشید. همچنین مصرف این گیاه برای درمان عملکرد نامناسب کبد و کلیه بسیار مناسب است.

۶. مشکلات دهان و دندان

دانهٔ زنیان سبب جلوگیری یا بهبودی درد دندان می‌شود. برای درمان درد دندان، بوی بد دهان و پوسیدگی دندان دهان خود را با مقداری روغن میخک، مقداری روغن زنیان و آب بشویید. این راه بهترین روش برای حفظ بهداشت دهان و دندان است.

۷. سرماخوردگی

این دانه بهترین روش طبیعی برای درمان علائم سرماخوردگی مانند انسداد بینی است. بخور زنیان را با آب داغ بهترین تسکین است.

۸. خارش، سوختگی و آگزما

دانهٔ زنیان را با آب ولرم مخلوط کنید تا به صورت خمیر دربیاید. این خمیر را به هر منطقه‌ای از صورت یا بدن که لازم است بزنید. همچنین سعی کنید منطقه آسیب‌دیده را با آب زنیان بشویید تا اثر بیشتری داشته باشد. برای تورم ناشی از سوختگی، جوش یا آگزما دانهٔ زنیان خردشده را با آب لیمو ترکیب کنید. این ماده به از بین بردن تورم کمک می‌کند.

۹. خون‌ریزی بیش‌از‌حد و عادت ماهیانهٔ نامنظم

خانم‌هایی که این مشکلات را دارند می‌توانند آب زنیان را بنوشند. شب مقداری دانهٔ زنیان را در ظرفی که از آب پر شده است بریزید. آن را از صافی رد کنید و در صبح بنوشید.

۱۰. مشکلات هاضمه



۲۰. گرفتگی‌های قاعدگی

دانهٔ زنیان به‌عنوان تقویت‌کنندهٔ اعصاب عمل می‌کند. بنابراین می‌تواند گرفتگی‌های قاعدگی در زمان عادت ماهیانه را کاهش دهد. فواید دانهٔ زنیان بسیار اعجاب‌انگیز است. همچنین برای آرامش‌بخشی سریع می‌توانید روغن آن را روی ماهیچه بمالید.

۲۱. مشکلات معده

قاشق‌چای‌خوری دانهٔ زنیان را در آب لیمو خیس کنید و در سایه خشک کنید. سپس آن را آسیاب کنید و با مقداری نمک سیاه ترکیب کنید و دوبار در روز با آب ولرم بخورید. این کار روشی مناسب برای درمان بی‌اشتهایی، نفخ شکم و سایر مشکلات معده است. این ماده را به‌صورت روزانه مصرف کنید تا نتیجهٔ دلخواه را به دست آورید.

۲۲. آروغ زدن

بسیاری از مشکلات مربوط به گازهای معده می‌تواند با ترکیب زنجبیل خشک‌شده، دانهٔ زنیان و نمک سیاه درمان شود. این ترکیب برای درمان گاز معده، سوءهاضمه و آروغ زدن مفید است. می‌توانید این ترکیب را در آب گرم و هل حل کنید و بنوشید.

۲۳. میگرن

دانه‌های زنیان را در یک ورق کاغذ پیچید و بسو کنید. این کار برای کاهش سردردهای میگرنی مفید است. همچنین می‌توان برای درمان سایر مشکلات مربوط به سر‌دانه‌های زنیان را سوزاند و استنشاق کرد.

۲۴. سلامت قلب



خواص زنیان؛ ۴۲ خاصیت این گیاه همه‌فن‌حریف

برای تحریک قلب یک قاشق غذاخوری دانهٔ زنیان را با آب گرم مصرف کنید. این روش برای درمان درد قفسه سینه هم مناسب است. برای اثربخشی سریع‌تر می‌توانید یک قاشق چای‌خوری شکر زرد را با مقداری دانهٔ زنیان مخلوط کنید.

۲۵. حشره‌کش

این دانهٔ مفید علاوه‌بر اینکه خواص درمانی دارد، به‌طور گسترده در تهیهٔ غذا استفاده می‌شود. همچنین دانهٔ زنیان به‌عنوان حشره‌کش استفاده می‌شود. استفاده از دانهٔ زنیان روشی مرسوم برای درمان نیش حشرات سمی است.

۲۶. استفاده در آشپزی

این دانهٔ مفید به‌عنوان ادویه در انواع غذاهای هندی استفاده می‌شود. این دانه را می‌توان به‌صورت برشته‌شده، سرخ‌شده در روغن یا در ترکیب با سایر ادویه‌ها استفاده کرد. زنیان برای هضم بهتر غذا در مقدار کم برای تولید بیسکویت، اسنک، سس، سوپ، نوشیدنی‌های بدون الکل و ترشی استفاده می‌شود.

۲۷. جوش

یکی دیگر از خواص زنیان درمان جای جوش است. پودر دانهٔ زنیان را با ماست ترکیب کنید و روی صورت خود قرار دهید. بعد از سسی دقیقهٔ آن را با آب گرم بشویید. این روش درمانی می‌تواند جای جوش را کم‌رنگ کند.

۲۸. کاهش وزن

نوشیدن نصف لیوان آب و دانهٔ زنیان خیس‌شده با معدهٔ خالی به حل شدن چربی کمک می‌کند. هر روز صبح یا معدهٔ خالی یک قاشق چای‌خوری دانهٔ زنیان میل کنید. این کار سبب می‌شود تا در یک ماه ۴ تا ۵ کیلوگرم وزن

مدیر مسئول و صاحب امتیاز : ضرغام صادقی

جانشین مدیر مسئول و سردبیر : حسین امیری

چاپ و لیتوگرافی: دنیا

آدرس: شیراز – بلوار استقلال، حد فاصل چهارراه هوابرد و شبان

نیش کوچه ۳۷ پلاک ۵۲

تلفن: ۰۵۳۸۱۱۰۴ – ۰۴۳۸۱۱۰۴ / نامبر: ۳۸۲۰۶۱۹۸

email: shiraznovin.news@gmail.com

www.shiraznovinnews.ir

کم کنید.

۲۹. شب ادراری

۵۰گرم کنجد سیاه، ۲۵گرم دانهٔ زنیان و ۱۰۰گرم شکر زرد را با هم مخلوط کنید. روزی دوبار (قاشق چای‌خوری از این مخلوط را مصرف کنید. این کار به درمان تکرر ادرار و شب ادراری کمک می‌کند.

۳۰. گوش‌درد

اقاشق چای‌خوری سیر و ۲قاشق چای‌خوری دانهٔ زنیان را در روغن کنجد سیاه حرارت دهید تا به رنگ قرمز دربیاید. اجازه دهید سرد شود و آن را از صافی رد کنید و چند قطره از آن را داخل گوش بریزید. این روش برای درمان التهاب گوش هم مناسب است.

۳۱. نفخ شکم

۳قاشق غذاخوری دانهٔ زنیان را در آب لیمو خیس کنید. بعد از اینکه آن را در سایه خشک کردید با مقداری نمک سیاه ترکیب و پودر کنید و دوبار در روز (قاشق چای‌خوری از آن را با آب گرم مخلوط کنید و مصرف کنید.

۳۲. درد مفاصل

برای تسکین درد مفاصل، مارچوبه، دانهٔ زیرهٔ سیاه، دانهٔ سنبلبله و دانهٔ زنیان را با هم مخلوط کنید. سپس پودر کنید و هر روز صبح نصف قاشق چای‌خوری از آن را بخورید.

۳۳. توقف سفید شدن مو

۲ تا ۳ عدد برگ کاری (زردچوبه هندی)؛

۲ عدد کشمش؛

سراگشت دانهٔ زنیان؛

و مقداری شکر برای طعم دادن.

برگ کاری، کشمش و دانهٔ زنیان را در یک فنجان آب بریزید و بپزید. در صورت لزوم برای طعم دادن به آن شکر اضافه کنید. روزی یک لیوان از آن بنوشید. این روش سفید شدن مو را متوقف می‌کند.

۳۴. کولیت

اقاشق چای‌خوری دانهٔ زنیان و نصف قاشق چای‌خوری دانهٔ رازیانه را در نیم‌لیتر آب بجوشانید. به‌مدت ۵دقیقه روی شعلهٔ متوسط بپزید. اجازه دهید سرد شود و آن را از صافی رد کنید. روزانه بعد از هر وعدهٔ غذایی یک فنجان از آن بنوشید.

۳۵. دیابت

مقداری برگ‌های نیم (neem) را در سایه خشک کنید. آن را پودر کنید و در یک شیشه نگه دارید. شب یک قاشق چای‌خوری از پودر را با نصف قاشق چای‌خوری پودر دانهٔ زیره و پودر دانهٔ زنیان در شیر داغ مخلوط کنید و به‌مدت ۳۰ روز آن را مصرف کنید.

۳۶. از کار افتادگی

خیس کردن دانهٔ زنیان در آب و مصرف روزانهٔ آن می‌تواند به درمان از کار افتادگی و لرزش کمک کند.

۳۷. پاک‌کنندهٔ چشم

یک مشت دانهٔ زنیان را در آب بجوشانید. با این آب چشمتان را بشویید تا تمیز شود.

۳۸. مشکل شنوایی

در زمان قدیم از دانهٔ زنیان برای درمان مشکلات شنوایی استفاده می‌شد. چند قطره از روغن دانهٔ زنیان را در گوش‌تان بریزید تا از این وضعیت خلاص شوید.

۳۹. پاک‌کنندهٔ بدن

مصرف چای دانهٔ زنیان می‌تواند به پاک‌سازی سموم بدن کمک کند. به‌همین دلیل می‌تواند بسیاری از مشکلات پوستی و بیماری‌های

مربوط به آن را کاهش دهد. این‌س کار به تصفیهٔ خون و بهبود جریان خون در بدن کمک می‌کند.

۴۰. سنگ مثانه

برای از بین بردن سنگ مثانه روزانه ۶ گرم دانهٔ زنیان مصرف کنید.

۴۱. منورازی (خون‌ریزی زیاد قاعدگی)

۲۵گرم دانهٔ زنیان را یک شب کامل درون آب خیس کنید. سپس آن را آسیاب کنید و صبح بنوشید.

۴۲. کبیر

۱گرم دانهٔ زنیان را با ۳گرم شکر زرد مصرف کنید. این روش درمانی مفیدی برای کبیر است.

نکاتی درباره نگهداری و مصرف دانهٔ زنیان

دانهٔ زنیان را از مکان‌های مرطوب و همچنین تماس مستقیم نور آفتاب دور نگه دارید.

دانهٔ زنیان را نمی‌توان برای مدت طولانی ذخیره کرد.

از مصرف بیش‌ازاندازهٔ این دانه خودداری کنید. مصرف زیاد در بعضی از افراد می‌تواند سبب تهوع، استفراغ، تحریک پوستی، حساسیت و سردرد شود.

مصرف مناسب دانهٔ زنیان اثرات جانبی ندارد.

این دانه را به بطری‌هایی با درب محکم در جای خنک و خشک نگه دارید. افراد دارای مشکلات کبدی و اسیدپتهٔ بالا باید از مصرف دانهٔ زنیان خودداری کنند.

قهوه گانودرما؛ با خواص و عوارض جانبی آن آشنا شوید

می‌کند و در درمان بیماری‌های دژنراتیو یا تباه‌کننده مانند آلزایمر و زوال عقل کاربرد دارد.

عوارض جانبی مصرف قهوه گانودرما چیست؟

برای به مضرات این ماده هم اطلاعات چندانی در دست نیست. اما امکان بروز عوارضی نظیر خشکی بینی، گسرو و حالت تهوع با مصرف آن وجود دارد. اگر مایل هستید قهوه «گانودرما» را امتحان کنید، به‌ویژه اگر قرص فشار خون، داروی ضدانفداح‌خون، داروی ضدپلاکت مصرف می‌کنید یا تحت درمان سرطان هستید، حتماً با پزشک خود درباره عوارض آن صحبت کنید.

یادتان باشد مصرف کافئین زیاد باعث افزایش ضربان قلب و به‌هم‌ریختن نظم خواب می‌شود. ضمن اینکه معده را اذیت می‌کند و موجب برخی اختلالات روانی مانند ایجاد اضطراب هم می‌شود. گزارش‌های زیادی از ابتلای افراد به هیاتیت بعد از مصرف محصولات گانودرما ارائه شده است. یکی از این محصولات، عصاره قارچ گانودرما و قارچ بادامی بوده است. محصول دیگری که باعث بروز هیاتیت شده بود، پودر قارچ گانودرما یا لینگزوی بوده است. این پودر هم موجب ابتلا به نوعی خطرناک و کشنده از هیاتیت است.

گزارش‌های دیگری هم وجود دارد که براساس آن‌ها، در مصرف این قارچ باید دقت فراوانی به کار گرفته شود؛ زیرا امکان مسمومیت با آن وجود دارد. از همه اینها گذشته، مکمل‌های رژیمی و گیاهی از سوی سازمان جهانی غذا و دارو مورد تأیید نیستند و مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شود؛ زیرا آزمایش‌هایی که روی داروهای شیمیایی انجام می‌گیرد، روی این مواد انجام نمی‌شود. در بعضی موارد هم در محصولاتی که با این قارچ تولید می‌شود، موادی به کار می‌رود که روی پرچسب آن‌ها عنوان نشده و همین باعث بروز عوارض جانبی مختلف می‌شود.

سخن آخر

شاید از طعم تلخ قهوه گانودرما خوشتان نیاید، اما باید صبر کنید تا کارآزمایی بالینی روی آن‌ها صورت بگیرد و از مفید و سالم بودنشان اطمینان حاصل کنید. اگر خیلی به امتحان‌کردن طعم این قهوه علاقه دارید، قبل از مصرف حتماً با پزشک مشورت کنید.

دارد. در تحقیقی در سال ۲۰۰۶ به اثرگذاری قهوه در جلوگیری از بیماری‌های مزمن (مثل پارکینسون و انواع دیابت) اشاره شده بود. البته ناگفته نماند که مصرف قهوه اثرات دیگری نظیر افزایش فشار خون (عامل اصلی ایجاد بیماری قلبی) را هم به همراه دارد.

هر چند گفته می‌شود «گانودرما» به درمان فشار خون بالا و مشکلات قلبی کمک می‌کند، اما مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ که آن هم در نشریه بنیاد همپاری کارترین منتشر شد، نتوانست شواهدی برای اثبات اثرگذاری گانودرما در درمان عوامل خطرناک در ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم مطرح کند.

وجود مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان در این قهوه باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و به این دستگاه کمک می‌کند با ویروس‌ها و باکتری‌ها بجنگد. طرف‌داران این قهوه مدعی‌اند این ویژگی‌ها باعث کاهش فشار خون بالا، تقویت کبد، رفع مشکلات روی و حمایت و حفاظت از سیستم تنفسی و گردش خون می‌شود.

مدعیان مفیدبودن این قهوه می‌گویند مصرف آن باعث پیشگیری از بیماری‌هایی مانند دیابت، اختلالات شُش، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان می‌شود.

گفته می‌شود وجود برخی مواد در قهوه گانودرما به جریان‌افتادن اکسیژن در بدن کمک می‌کند. در نتیجه، انرژی و توان بدن افزایش پیدا می‌کند و از میزان استرس هم کاسته می‌شود. همه این مزایا در حالی به وجود می‌آید که هیچ یک از عوارض مصرف قهوه عادی هم در فرد به وجود نمی‌آید. تأثیری که این قهوه با ایجاد نشاط و حس سلامت در بدن به وجود می‌آورد، باعث رفع مشکلات روحی و افسردگی می‌شود.

وجود ویژگی‌های آرامش‌بخشی قهوه گانودرما باعث رفع استرس است و در درمان اختلالات خواب هم کمک می‌کند.

این قهوه خواص آرایشی هم دارد و برای رفع عیوب پوستی مانند آکنه، جای زخم و خطوط هم مورد استفاده است و در رفع آسیب‌های ناشی از نور خورشید هم کاربرد دارد. ضمن اینکه پوست را مرطوب و شاداب

نشان می‌دهد.

قهوه گانودرما به تقویت حافظه، کاهش تنش و تقویت تمرکز هم کمک

دارد، در ترک و کم‌کردن قهوه مصرفی عادی به شما کمک می‌کند. یعنی دیگر قهوه عادی مصرف نمی‌کنید، اما انرژی مورد نیاز از قهوه را، «گانودرما» در اختیار‌تان قرار می‌دهد. تبلیغات زیادی درباره مزایای این قهوه در رسانه‌ها مطرح می‌شود؛ اما هنوز هیچ یک از پشتوانه علمی برخوردار نیستند. در تولید قهوه «گانودرما» از ترکیب دانه‌های قهوه نقت داده شده و عصاره قارچ قرمز گانودرما استفاده می‌شود. این قهوه که در قرن‌های متداری در چین مورد استفاده بوده، به داشتن مزایای فراوان هم شهرت داشته است.

چرا مردم از قهوه گانودرما استقبال می‌کنند؟

طرف‌داران قهوه گانودرما مدعی هستند که مصرف این قهوه باعث افزایش ایمنی بدن، کمک به کاهش وزن، رفع خشکی، تقویت حافظه، افزایش انرژی و بنیه، کاهش کلسترول، کاهش التهاب و استرس، همکوس کردن فرایند پیری و بهبود گردش خون می‌شود. ضمن اینکه منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان است.

مزایای قهوه گانودرما چیست؟

تا به امروز هیچ یک از دانشمندان، آزمایشی درباره اثبات مزایای قهوه گانودرما انجام نده‌اند. اما برخی پژوهش‌های مقدماتی نشان می‌دهد این قهوه مزایایی هم دارد. برای مثال در سال

۲۰۱۶، انتشار مقاله‌ای که ۵پژوهش درباره قارچ «گانودرما» را مرور کرده بود، نشان داد این ماده می‌تواند به عنوان جایگزینی برای درمان‌های سنتی استفاده شود؛ زیرا ظرفیت زیادی برای افزایش میزان پاسخ‌گویی تومور و تقویت سیستم ایمنی دارد. البته این پژوهش که در نشریه بنیاد همپاری کارترین به چاپ رسیده بود، برای اثبات ادعای خود به شواهد کافی دست پیدا نکرد و نتوانست این قارچ را به عنوان درمانی برای سرطان معرفی کند.

به‌طور کلی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف قهوه برای بدن مزایایی

قهوه گانودرما نوعی نوشیدنی به صورت پودر فوری است که حاوی پودر قهوه و عصاره قارچی به نام «گانودرما» است. قارچ گانودرما خواص درمانی دارد و به نام‌های «قارچ جان‌افزا»، «ریشی» یا «لینگزوی» هم شناخته می‌شود. در ساخت این قهوه از مواد دیگری مانند شکر، مکمل قهوه و گیاهان دارویی هم بهره می‌برند. گفته می‌شود این قهوه جذاب هم مفید است و هم علاوه‌بر مزایای زیادی که

