

## این خواص خاکشیر را نشنیده اید



شاید کمتر کسی درباره خاصیت شفاف‌بخش خاکشی در درمان و تسکین التهاب مجاری ادراری و کلیه شنیده باشد. اما در بسیاری از متون طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که استفاده از خاکشی هنگام بروز التهاب‌های مجاری ادراری و کلیه بسیار موثر است، به ویژه زمانی که فردی مبتلا به بیماری سنگ کلیه است.

همه ما از مادر بزرگ‌ها یا قدیمی‌های فامیل درباره خواص صفرابر و ضد عطش خاکشی (که عموم مردم آن را به نام خاکشیر می‌شناسند) مطالبی را شنیده‌ایم و نسخه‌های خانگی و کاربردی را می‌شناسیم اما تعداد کمی از ما با دیگر خاصیت‌های این دانه‌های ریز و

خوش‌تراش سرخ‌رنگ آشنایی داریم. دانه‌هایی که نه تنها برای درمان برخی بیماری‌ها کاربرد دارند بلکه می‌توانند کیفیت زندگی ما را از این رو به آن رو کنند.

### درمان فشار خون روی پای شما

یکی دیگر از خواص معجزه‌آسای دانه‌های خاکشی، کنترل و تسکین فشارخون است. اگر به فشارخون مبتلا هستید و در حال حاضر داروهای کنترل‌کننده فشارخون مصرف می‌کنید، می‌توانید از این شیوه برای اثربخشی بیشتر استفاده کنید. برای این منظور کافی است یک لیوان خاکشی 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. می‌توانید در هفته یکبار این مرهم را روی پاهایتان بمالید و شب تا صبح با آن بخوابید. این مرهم به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید فشارخون خود را کنترل کنید.

### شربت خوشمز ضد بدبویی

اگر شما هم در گروه افرادی هستید که به دلیل افزایش خلط بلغم در بدن به بدبویی دهان مبتلا شده‌اید و نمی‌توانید به سادگی از شر این موضوع خلاص شوید، برای شما پیشنهاد جالبی داریم؛ از شربت ترنجبین و خاکشی را بنوشید. ترنجبین را به مدت ۵ تا ۶ ساعت درون آب خیس کنید و پس از صاف کردن آن را با یک تا ۲ قاشق خاکشی مخلوط کنید. نوشیدن این شربت به شما کمک می‌کند تا با دفع اخلاط ناسالم و بلغم اضافه به مرور احساس بهتری پیدا کنید و با اصلاح مزاج از شر بدبویی دهانتان راحت شوید.

### اگر پوستی باز و موی بدون شوره می‌خواهید...

برای از بین بردن لکه‌های پوست به ویژه صورت یکی از بهترین روش‌ها، نوشیدن خاکشی و ترنجبین است. افرادی که از این ترکیب به صورت روزانه و مستمر به مدت ۲ هفته استفاده کنند بعد از مدتی با روشنی پوست و از بین رفتن کک‌های صورت و پوست‌شان روبه‌رو می‌شوند. برای تهیه این ترکیب لازم است ترنجبین را ۵ ساعت در آب خیس کنید و پس از این مدت آن را صاف کرده و به آن ۲ قاشق خاکشی پاک کرده اضافه کنید و میل کنید. با نوشیدن این شربت گیاهی به مرور شاهد روشنی پوست و از بین رفتن لکه‌ها خواهید بود؛ ضمن اینکه نوشیدن خاکشی ۲ تا ۳ لیوان در روز به افرادی که به شوره و خارش سر مبتلا هستند توصیه شده است. نوشیدن خاکشی به این افراد کمک می‌کند تا با اصلاح مزاج برای همیشه با شوره و خارش پوست سرشان خداحافظی کنند.

### برای حل یک مشکل

یکی دیگر از خواص معجزه‌آسای خاکشی درمان یبوست‌های ناشی از غلبه سودا در بدن و یبوست‌های ناشی از اضطراب و تنش‌های عصبی است. یکی از مهمترین علائم این نوع یبوست تکه‌تکه خارج شدن مدفوع از بدن است. حتی گاهی مقداری از مدفوع در روده باقی می‌ماند و بدن قادر نیست روده‌ها را به درستی تخلیه کند و این مسئله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی برای سلامت فرد می‌شود، چرا که باقی ماندن مدفوع در روده‌ها موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق جداره روده می‌شود. برای درمان این نوع یبوست و همین‌طور درمان یبوست و کم‌آبی ناشی از کھولت سن نسخه‌ای گیاهی و بسیار ساده وجود دارد. به گفته

درمانگران مصرف یک قاشق غذاخوری خاکشی کوبیده شده به همراه قندآب می‌تواند تاثیر زیادی در بهبود سوءمزاج و درمان یبوست داشته باشد.

### **بخور ضد سرخک**

همه ما به‌خوبی می‌دانیم که با گرم‌شدن هوا فصل بیماری‌هایی مانند آبله‌مرغان و سرخک از راه می‌رسد. چه بخواهیم چه نخواهیم کودک خردسال ما نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد و دیر یا زود با بدنی مملو از دانه‌های ریز و قرمز رنگ آبله‌مرغان مقابل چشمتان ظاهر می‌شود. چاره‌ای نیست تنها راه‌حل این است که برای آسایش هر چه بیشتر او دست به‌کار شوید و چه چیز بهتر از نسخه‌های گیاهی و طبیعی. نوشاندن شربت خاکشی کم‌شیرین به کودک مبتلا به آبله‌مرغان و سرخچه یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش حرارت درونی و خارش برون‌ریزی‌های پوستی است، بنابراین در روز ۳ تا ۴ لیوان خاکشی برایش تهیه کنید و در صورتی که می‌توانید بدن کودک‌تان را با کمک دانه‌های سرخ‌رنگ خاکشی بخور دهید. برای این کار می‌توانید از یک منقل کوچک یا اسفند دودکن استفاده کنید. به این ترتیب خاکشی را روی حرارت قرار دهید و با دودی که از آن به‌دست می‌آید بدن کودک را بخور دهید. این کار به کاهش سوزش، خارش و التهاب بیماری کمک می‌کند.

### **از رایج‌ترین اختلال فصل گرم می‌ترسید؟**

ابتلا به اسهال در فصل تابستان یکی از شایع‌ترین اختلالاتی است که در گروه سنی کودکان بسیار شایع است. درمانگران طب سنتی ایران برای درمان این مشکل دارویی را تجویز می‌کنند که در تمامی خانه‌ها امکان تهیه و مصرف آن وجود دارد. برای تهیه این دارو کافی است خاکشی را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید. این ترکیب را متناسب با سن بیمار و هردو ساعت یک بار برای او تجویز می‌کنند. این مخلوط از یک قاشق غذاخوری تا یک سوم استکان برای خردسالان تجویز شده است.

### **ناشتا بخورید، چاق می‌شوید**

اگر تصمیم دارید وزن خود را افزایش دهید و برای این کار دست به دامن انواع و اقسام مکمل‌های غذایی و دارویی شدید به توصیه ما عمل کنید. هر روز صبح ناشتا پیش از آنکه سراغ صبحانه بروید از شربت خاکشی و شیر میل کنید. به این ترتیب می‌توانید با نوشیدن این خاکشی صبح ناشتا به درمان لاغری و افزایش وزن خود به مرور زمان کمک کنید. به اعتقاد درمانگران در صورتی که شیر تازه و طبیعی باشد میزان تاثیرگذاری این نسخه بیشتر می‌شود، بنابراین افرادی که به شیر طبیعی دسترسی دارند بهتر است از شیر طبیعی و روستایی استفاده کنند و البته توجه داشته باشند که از سلامت شیر و پاکیزه بودن آن مطمئن شوند.

### **اگر التهاب مجاری ادراری دارید**

شاید کمتر کسی درباره خاصیت شفا بخش خاکشی در درمان و تسکین التهاب مجاری ادراری و کلیه شنیده باشد. اما در بسیاری از متون طب سنتی به این موضوع اشاره شده است که استفاده از خاکشی هنگام بروز التهاب‌های مجاری ادراری و کلیه بسیار موثر است، به ویژه زمانی که فردی مبتلا به بیماری سنگ کلیه است و وجود سنگ در کلیه وی موجب بروز التهاباتی در موضع کلیه یا مجاری ادرار وی شده است. در این حالت نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان خاکشی که با شیرینی طبیعی مثل سکنجبین شیرین شده باشد بسیار مفید دانسته شده است.

منبع : مجله سیب سبز

کد خبر: ۳۴۴۵۶۳  
تاریخ انتشار: ۱۷ تیر ۱۳۹۳ - ۰۸:۰۲  
عصرایران دو « خواندنی ها و دیدنی ها »