

خواص عناب برای زنان

از خواص دیگر عناب می‌توان به خواص آن برای جلوگیری و درمان بیماری‌های رحم، گردن رحم و تخمدان‌ها مانند سرطان و افزایش قطر آندومتر رحم، سندرم پلی کیستیک تخمدان که مهم‌ترین علل نازایی است و همچنین تنظیم سیکل سلولی اشاره کرد.

بنابراین خواص عناب برای زنان مربوط به رحم و تخمدان‌ها است که با ارتقای سلامت این اندام‌های داخلی به پیشگیری از سرطان و یا نازایی کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف به‌اندازه عناب برای خانم‌ها و به‌خصوص خانم‌های جوانی که به دلیل ابتلا به سندرم پلی کیستیک تخمدان، قاعدگی نامنظمی دارند؛ ضروری است.

کمک به کاهش خطر سرطان

عصاره عناب سرشار از فنولیک است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن را افزایش می‌دهد. این بدان معناست که آنزیم‌های آنتی اکسیدانی موجود در عناب با سرعت بیشتری برای خلاص شدن از شر رادیکال‌های آزاد و کاهش خطر سرطان کار می‌کنند. تعداد کمی از مطالعات آزمایشگاهی وجود دارد که توانایی عصاره عناب را در جلوگیری از گسترش سلول‌های سرطانی ثابت کرده است. یک مطالعه انجام شده در دانشگاه کالابریا نشان داد که می‌تواند به طور موثری گسترش سلول‌های سرطانی بدخیم پستان را کاهش دهد و حتی آن‌ها را از بین ببرد.

فواید عناب برای کمک به درمان بی‌خوابی

عناب در طب سنتی چینی برای بهبود خواب و درمان بی‌خوابی استفاده شده است. این میوه حاوی ساپونین‌هایی است که اثر آرام‌بخشی و خواب‌آور دارند. مطالعات موش نشان می‌دهد که این ترکیبات به القای خواب کمک می‌کنند. نوشیدن یک فنجان چای عناب گرم درست قبل از رفتن به رختخواب می‌تواند خوابی آرام داشته باشد و به درمان بی‌خوابی کمک کند.

مهمترین خواص عناب بهبود سلامت تخمدان

در مطالعه‌ای که توسط دانشگاه علوم پزشکی تهران (ایران) انجام شد، از یک محصول گیاهی عناب به نام شیلانوم برای درمان کیست تخمدان استفاده شد. در پایان مطالعه، آنها دریافتند که این فرمول طبیعی به اندازه قرص‌های ضد بارداری در درمان کیست تخمدان موثر است (معمولاً برای این بیماری تجویز می‌شوند). این فرمول همچنین عوارض جانبی نسبتاً کمتری ایجاد کرد. با این حال، مطالعات بیشتری با حجم نمونه بزرگتر توصیه می‌شود.

عناب میوه درختچه‌ای متوسط است که ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می‌رسد. عناب در مناطق گرمسیر و خشک روئیده و برگ‌های کوچک سبزرنگ، بدون کرک و تخم‌مرغی شکلی دارد که در زمستان می‌ریزند.

میوه عناب که دارای خواص دارویی بسیار زیادی است، در ابتدا سبز و گرد بوده و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده، زیتونی شکل و چروک می‌شوند.

عناب را «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» نیز می‌نامند. رویشگاه اصلی این درخت به درستی مشخص نیست ولی چنین تصور می‌شود که خاستگاه طبیعی آن به نظر در آسیای جنوبی بین لبنان، جنوب غرب افغانستان، شمال هن ، شبه جزیره کره و جنوب و مرکز چین است و خراسان جنوبی را قطب تولید عناب کشور ایران می‌دانند.

از عناب می‌توان به روش‌های مختلف استفاده کرد: آبنبات‌های طعم‌دار، به صورت شربت، به صورت طعم‌دهنده و اسانس درون انواع چای و دمنوش و کیک و... همچنین به صورت کنسرو شده و گاهی به صورت عادی و به عنوان تنقلات استفاده می‌شود.