

# خواص عنباب برای زنان

عنباب دارای خواص ضد التهابی است در طب سنتی چینی و کره از آن به عنوان دارویی که سبب کاهش اضطراب می‌شود، استفاده می‌کنند.

این گیاه باعث تقویت معده و طحال و سیستم گوارشی شده است و برای درمان بیماری‌های گوارشی استفاده می‌شود. از دیگر خواص عنباب می‌توان به تصفیه خون و دفع سموم بدن اشاره کرد.

همچنین گیاه عنباب از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌نماید و در موارد مراقبت‌ها و درمان‌های پوست، عنباب سبب روشنی پوست می‌شود.

از دیگر خواص عنباب می‌توان به تصفیه خون، دفع سموم بدن، خونساز بودن و ملین بودن اشاره کرد. همچنین عنباب دارای لعاب بسیار زیادی است و سینه را نرم می‌نماید. استفاده از مغز میوه در زخم‌ها و بریدگی‌ها سبب سرعت بخشیدن به بهبود آن‌ها خواهد شد.

عنباب همچنین دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. چای عنباب دارای ماده ضد سرطانی است و همچنین باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده و تقویت عضلات می‌شود.

برگ‌های درختچه این گیاه نیز فواید بسیاری داشته و از خواص جوشانده عنباب برگ برای تسکین گلودرد و از عصاره آن برای درمان آن استفاده می‌شود. همچنین عنباب با دارا بودن مقادیر بسیار بالای ویتامین K در موارد خونریزی و انعقاد خون بسیار مفید است. عنباب دارای پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است و در خواص عنباب برای سرماخوردگی نیز خاصیت دارویی دارد. در طب اسلامی نیز از عنباب به عنوان ماده‌ای جهت پاکسازی خون و از بین برنده جوش صورت استفاده می‌شود.



گسترش سلول های سرطانی ثابت کرده است. یک مطالعه انجام شده در دانشگاه کالابریا نشان داد که می تواند به طور موثری گسترش سلول های سرطانی بدخیم پستان را کاهش دهد و حتی آن ها را از بین ببرد.

## فواید عناب برای کمک به درمان بی خوابی

عناب در طب سنتی چینی برای بهبود خواب و درمان بی خوابی استفاده شده است. این میوه حاوی ساپونین هایی است که اثر آرام بخشی و خواب آور دارند. مطالعات موش نشان می دهد که این ترکیبات به القای خواب کمک می کنند. نوشیدن یک فنجان چای عناب گرم درست قبل از رفتن به رختخواب می تواند خوابی آرام داشته باشد و به درمان بی خوابی کمک کند.

## مهمترین خواص عناب بهبود سلامت تخمدان

در مطالعه ای 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 قرص های ضد بارداری در درمان کیست تخمدان موثر است (معمولاً برای این بیماری تجویز می شوند). این فرمول همچنین عوارض جانبی نسبتاً کمتری ایجاد کرد. با این حال، مطالعات بیشتری با حجم نمونه بزرگتر توصیه می شود.

عناب میوه درختچه ای متوسط است که ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می رسد. عناب در مناطق گرمسیر و خشک روئیده و برگ های کوچک سبزرنگ، بدون کرک و تخم مرغی شکلی دارد که در زمستان می ریزند. 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 می شوند.

عناب را «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» نیز می نامند. رویشگاه اصلی این درخت به درستی مشخص نیست ولی چنین تصور می شود 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 می دانند.

از عناب می توان به روش های مختلف استفاده کرد: آبنبات های طعم دار، به صورت شربت، به صورت طعم دهنده 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.