دمنوش دارچین از پنی سیلین هم بهتر است!

8 تیر 1402

امروزه مصرف دارچین به شکل‌های مختلف از جمله دمنوش و چای دارچین، ترکیب دارچین و عسل، عرق دارچین برای بهره‌مند شدن از خواص درمانی این ادویه رایج است.

۱. کنترل قند خون

بعضی مطالعات اشاره کرده اند که این ادویه به مقاومت بدن انسولینی‌ها کمک می‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، از این ادویه برای کنترل قند خون خود استفاده می‌کنند. می‌توانید دارچین را به شکل چای یا به عنوان مکمل مصرف کنید.

۲. کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید

دارچین می‌تواند به طور غیرمستقیم قند و چربی بدن را کنترل کند و یا حتی کاهش دهد. مصرف دارچین، با کاهش سطح کلسترول بد، به نام LDL و تری گلیسیرید و افزایش سطح کاسترول خوب به نام HDL همراه است.

۳. جلوگیری از بیماری آلزایمر

مطالعات و تحقیقات نشان داده است که عصاره دارچین می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و تاثیرگذار باشد. دو ترکیب موجود در آن، به نام اپیکاتچین و سینامالدهاید، ممکن است به مبارزه با از دست دادن حافظه کمک کند و همچنین از رشد رشته‌ای در سلول‌های مغزی که عامل بیماری آلزایمر هستند، جلوگیری می‌کند.

۴. جلوگیری از عفونت

یکی از مزایای دارچین، توانایی بی نظیر آن در جلوگیری از عفونت است. به دلیل خواص ضدباکتری، ضد قارچی، ضد ویروسی و ضد عفونی کننده آن، در درمان عفونت‌های داخلی و خارجی مفید است و از ایجاد میکروب‌ها در مثانه نیز، به خوبی جلوگیری می‌کند.

۵. تقویت عملکرد بدن

دارچین به بهبود وضوح و هوشیاری روانی بدن کمک می‌کند. برای بهتر شدن فعالیت مغز، این ادویه را ببویید. عطر آن می‌تواند عملکرد شناختی را افزایش دهد و توجه و حافظه کاری را بهبود می‌بخشد.

۶. جلوگیری از بیماری‌های قلبی

دارچین به دلیل خواص ضد التهابی که دارد، می‌تواند از قلب و شریان‌های اطراف آن در برابر عفونت و آسیب‌ها محافظت کند.

۷. بهبود گردش خون

این ادویه به بهبود گردش خون کمک می‌کند و همان طور که می‌دانید، با افزایش گردش خون، اثرات درد نیز به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. همچنین گردش خون خوب، باعث گسترش اکسیژن به سلول‌های بدن می‌شود و فعالیت‌های متابولیک را بالا می‌برد. شما با استفاده از دارچین می‌توانید خطر ابتلا به حملات قلبی را به میزان زیادی کاهش دهید.

۸. کمک به تسکین دردهای عضلات و سردرد

دارچین به دلیل خواص ضد التهابی که دارد، می‌تواند سفتی و سختی ماهیچه‌ها و مفاصل را از بین ببرد. دارچین برای بازیکنان ورزشی و افراد مبتلا به آرتریت توصیه می‌شود و همچنین برای تسکین سردردهایی که از سرماخوردگی ایجاد می‌شود نیز تاثیرگذار است.