

خواص شگفت انگیز سیاه دانه

سیاه دانه از معدود دانه‌های با خواص بسیار زیاد در طب سنتی است که حتی پیامبر اکرم آن را درمان هر دردی به جز مرگ می‌دانست.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیاه دانه طعمی تلخ دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی به خصوص ترشیجات استفاده می‌شود. این دانه بومی جنوب غربی آسیاست و از قدیم به عنوان ماده ای درمانی استفاده می‌شود در ادامه از خواص این ماده خواهیم گفت.

خواص سیاه دانه چیست؟

سیاه دانه از معدود دانه‌های با خواص بسیار زیاد در طب سنتی است که حتی پیامبر اکرم آن را درمان هر دردی به جز مرگ می‌دانست. سیاه دانه، دانه‌ای کوچک به رنگ سیاه است که طعم تلخی دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی به خصوص ترشیجات استفاده می‌شود. این دانه بومی جنوب غربی آسیا است و از قدیم برای مصارف مختلفی مثل ضد انگل و باکتری استفاده می‌شده است. زنان باردار می‌توانند از این دانه برای اضافه کردن شیر خود استفاده کنند. از سیاه دانه با نام‌های دیگر به نام سیاه تخمه، سیاه صنوق سیاه یا کمون اصل شنیز و کمون هندی نام برده شده است.

در تحقیقاتی که انجام شد، معلوم گردیده خواص سیاه دانه بسیار زیاد است و دارای مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف است که در درمان دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن بسیار مفید است. سیاه دانه اسیدهای چرب ضروری فراوانی دارد که از آن می‌توان به عنوان نوعی ماده غذایی ضد سرطان و همچنین برای حفظ سلامت پوست و مو استفاده کرد. مواد معدنی موجود در سیاه دانه که شامل آهن و پتاسیم نیز است، برای تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع مسمومیت‌های خونی و حتی یبوست موثر است. از سیاه دانه به صورت ضماد مخلوط با روغن زیتون در عطسه‌های شدید سرماخوردگی استفاده می‌شود و یا از بخور سیاه دانه در آب به صورت هفته‌ای یکبار جهت جلوگیری از سینوزیت می‌توان استفاده کرد.

خواص سیاه دانه در طب اسلامی

طبق مدارک به دست آمده از پیامبر (ص) و حضرت امام رضا علیه السلام هر دو از خواص سیاه دانه در طب اسلامی ذکر کرده‌اند. پیامبر فرموده‌اند سیاه دانه برای همه دردها به جز مرگ داروست. امام رضا (ع) هم فرموده‌اند برای درمان سرماخوردگی بوییدن گل نرگس و سیاهدانه مداواست.

روغن سیاه دانه به دو صورت خوراکی و غیرخوراکی در عطاری‌ها موجود است. از روغن سیاه دانه به صورت خوراکی می‌توان برای کاهش قند خون، تعادل فشار خون و التهاب لثه‌ها و کلیه و مجاری ادرار استفاده کرد. از روغن سیاه دانه به صورت مالیدنی می‌توان برای برطرف کردن آرتروز و دردهای روماتیسمی استفاده کرد. مصرف مخلوط سیاه دانه با عسل برای رفع سرگیجه و درد گوش نیز پیشنهاد شده است. از خواص سیاه دانه می‌توان برای بهبود بیماری دیابت نوع ۲ و همچنین در بیماری‌های صرع مقاوم به داروهای شیمیایی، در آسم، فشار خون بالا و حتی درمان سرطان روده بزرگ استفاده کرد.

سیاه دانه برای درمان سرگیجه و درد گوش

یک قاشق مرباخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، میل کنید. این کار را حداقل تا ۱۱ روز ادامه دهید.

سیاه دانه برای درمان اسهال

یک قاشق غذاخوری سیاه دانه ی آسیاب شده را با نصف استکان عصاره ی تره تیزک (شاهی) مخلوط کرده و پس از صرف غذا در سه وعده میل نمایید.

سیاه دانه برای درمان دیابت نوع ۲

مصرف تنها ۲ گرم سیاه دانه در روز میزان قند خون و هموگلوبین گلیکوزیه (HbA1C) را کاهش می دهد. همچنین قادر است عملکرد سلول بتا را افزایش داده، در حالی که مقاومت به انسولین را کم می کند.

سیاه دانه برای درمان عفونت با هلیکوباکتر پیلوری

خواص ضد تشنجی سیاه دانه به طور سنتی شناخته شده است. بر اساس مطالعات به عمل آمده برخی بیماری ها چون صرع که در برابر داروهای مدرن مقاوم هستند، به راحتی با مصرف عصاره سیاه دانه قابل درمان اند. چرا که این دانه ها قادرند تشنج را به طور عجیبی کاهش دهند.

سیاه دانه برای درمان آسم

آزمایشات انجام شده بر روی تعداد زیادی حیوانات مبتلا به آسم به وضوح نشان می دهد که اثرات سیاه دانه (همراه با آویشن) نتایج بسیار چشمگیری را نسبت به داروهای معمولی دارد. بنابر دیگر آزمایشات نوشیدن آب جوش به همراه عصاره سیاه دانه اثرات بسیار مطلوبی را برای افراد مبتلا به آسم و راههای هوایی آنها دارد.

سیاه دانه برای درمان فشار خون بالا

افراد مبتلا به این مشکل می توانند تنها طی مدت دو ماه درمان شوند. کافی است دوبار در روز ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم عصاره سیاه دانه را مصرف کنند.

سیاه دانه برای درمان سرطان روده بزرگ

این سرطان رشد یافته را می توان با استفاده از عصاره سیاه دانه به راحتی متوقف کرده و از مصرف داروهای شیمیایی مضر در امان ماند. تحقیقات دامی نشان می دهد که روغن سیاه دانه بدون داشتن عوارض جانبی، اثرات عجیبی را بر روی موشهای سرطانی داشته است.

سیاه دانه برای مو

از خواص سیاه دانه برای مو می توان به جلوگیری ویا درمان ریزش مو اشاره کرد. برای جلوگیری از ریزش موها و رویاندن موهای ریخته شده، پودر سیاه دانه و حنا را در روغن سوسن مخلوط کرده و روی سر خود مالیده، پس از یک تا دو ساعت بشوئید و هفته ای دوبار اینکار را انجام دهید. مداومت در انجام آن، باعث رشد موهای ریخته شده و تقویت موها می گردد. از روغن سیاهدانه بصورت خالص و یا مخلوط با روغن های دیگر مثل زیتون ویا نارگیل ویا کرچک و حتی آب لیمو می توان برای تقویت، رشد، جلوگیری از ریزش، نرم و شفاف شدن و جلوگیری از شوره سر استفاده کرد.

خوردن عسل و روغن سیاهدانه نیز برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت موی شما موثر است. برای این روش کافیسیت یک قاشق چای خوری روغن سیاهدانه همراه با یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید.

سیاه دانه برای چشم

از آنجا که سیاهدانه دارای ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب لازم برای بدن است و دارای خواص آنتی اکسیدانی بالاست؛ برای تمام اعضای بدن از جمله چشم فوایدی دارد که می توان به دو صورت خوراکی و مالیدنی از آن استفاده کرد. برای مصرف خوراکی کافی است یک قاشق چای خوری پودر سیاه دانه به همراه یک قاشق عسل را در لیوانی آب مخلوط کرده و بنوشید. همچنین برای مالیدن آن کافیسیت از روغن سیاه دانه خوراکی دور چشم خود با سرانگشت از نقطه ی گیجگاهی تا روی استخوان حلقه بمالید. از استفاده کردن هرگونه روغن و یا ماسک در نزدیکی پلک ها و مژه ها خودداری نمایید.

سیاه دانه برای لاغری

از آنجا که خواص سیاه دانه باعث کنترل قند خون و تنظیم کربوهیدرات ها می شود؛ در کاهش وزن بسیار موثر است. همچنین سیاه دانه با داشتن مقدار زیادی مواد معدنی، ریزمغذی ها، ویتامین ها و انواع اسیدهای چرب مورد نیاز بدن و آنتی اکسیدان ها در حفظ سلامتی بدن در رژیم ها نیز موثر است. سیاه دانه سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که می تواند به دفع مواد سمی و پرکردن معده و ایجاد احساس سیری در شما کمک کند. همچنین سیاه دانه می تواند از نفخ جلوگیری کرده و یکی از عوامل موثر در کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون باشد.

خواص سیاه دانه علاوه بر کاهش چربی شکمی، موجب تقویت حافظه، بهبود سلامت قلب و کاهش فشارخون و تسکین دردهای مفصلی و سردردهای عصبی و کنترل دیابت نیز می شود. می توانید سیاه دانه را بسته به ذائقه خودتان به صورت دانه های ساییده شده یا به صورت روغن استفاده کنید. چنانچه مایل به استفاده از آن ها هستید، باید یک قاشق چایخوری دانه ساییده شده به همراه یک قاشق عسل را در نصف لیوان آب حل کنید و میل نمایید. در صورت تمایل به استفاده کردن از حالت روغنی آن، باید یک قاشق چای خوری روغن آن را با کمی عسل مخلوط کرده و همراه با آب میل نمایید.