کد خبر: ۳۶۳۸۱۲
دوشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۰ ۱۴:۲۶

خواص شگفت انگیز کندر و نحوه استفاده آن

کُندر ماده گیاهی سرشار از خواص پزشکی است که طعم تلخ و گسی دارد، این ماده گیاهی نوعی صمغ است که از پوست درختی بومی مناطق بسیار گرم زمین به دست می‌آید.

کندر یکی از گیاهان دارویی است که در طب سنتی به آن اشاره می‌شود، اما ممکن است بسیاری از افراد نام آن را نشنیده باشند ویا هیچ اطلاعاتی از این داروی گیاهی ارزشمند نداشته باشند. به همین دلیل در این مطلب از غفاری دایت به سراغ خواص کندر رفته‌ایم تا فواید مختلف آن را در بدن بررسی کنیم پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

خواص کندر برای بدن

کندر صمغ درخت بومی مناطق بسیار گرم زمین است. رنگ آن زرد شفاف است و برای سلامتی بسیار موثر است. علی‌رغم طعم گس و تلخ آن، دارای عطر خوبی است. کندر صمغی است که از دیرباز شناخته شده و توسط رومیان، ایرانیان، مصریان، یونانیان و یهودیان به‌عنوان دارویی برای روح و جسم استفاده می‌شده است. از کندر به دو صورت پودر کندر ویا روغن آن استفاده می‌شود که هر کدام برای بیماری‌های مختلف قابل استفاده هستند.

کندر برای کلیه اعضای بدن مفید و قابل استفاده است. از روغن کندر بیشتر برای ترمیم زخم‌ها، ایجاد پوست شفاف و نرم و همچنین جلوگیری و از بین بردن لکه‌ها و چروک و جوانسازی پوست استفاده می‌شود. البته برای جلوگیری از ریزش مو و شوره سر و خارش کف سر و داشتن موهای پرپشت و خوش حالت نیز می‌توان از کندر استفاده کرد. کندر در ترمیم ناخن‌ها و استحکام و شفافیت و سلامت آن‌ها نیز بسیار موثر است. برای رفع زگیل و خارش محل گزش حشرات نیز می‌توان از کندر استفاده کرد.

کندر در کاهش استرس بسیار مفید است. استفاده از یک یا دو قطره روغن کندر بر روی شقیقه‌ها هنگام سردرد موجب کاهش درد، احساس آرامش و حتی بهبود درد دید می‌شود. در هنگام خستگی چشم بر اثر کار زیاد، می‌توان از کندر استفاده کرد. کندر در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار موثر است. از اینرو در جلوگیری از انواع سرطان‌ها می‌توان از آن استفاده کرد. کندر در پاک کردن کبد و حفظ کلیه‌ها نیز بسیار موثر است و برای جلوگیری از سنگ کیسه صفرا می‌توان کندر مصرف کرد. کندر برای درمان مجاری ادرار، افزایش قوای جنسی آقایان و بهبود عملکرد رحم و همچنین جلوگیری از بیماری‌های زنان مثل کیست و یا سرطان موثر است. از کندر می‌توان به‌عنوان ضد افسردگی استفاده کرد؛ زیرا اثر آرام‌بخشی آن در افسردگی بسیار موثر است.

کندر در پایین آوردن تری گلیسیرید و کلسترول خون نیز مفید است؛ از اینرو در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی استفاده از آن می‌تواند موثر باشد. کندر در جذب بیشترین میزان کلسیم موثر بوده و برای رفع پوکی استخوان استفاده می‌شود.

تقویت‌کننده حافظه

مصرف کندر می‌تواند قدرت حافظه را تقویت کند و به کسی که از ضعف حافظه و ضعف در به خاطرسپاری رنج می‌برد کمک کند.کندر می‌تواند غلبه بلغم در بدن را که یکی از عوامل ضعف حافظه است از بین ببرد و ما را صاحب حافظه‌ای قدرتمند کند. از طرف دیگر، مصرف کندر برای مبتلایان به آلزایمر هم که در معرض از دست دادن همیشگی حافظه هستند کمک می‌کند که جلوی پیشرفت بیماری را بگیرند و روند رشد بیماری را کند کنند.

برای استفاده بیشتر از فواید کندر در تقویت حافظه، می‌توان آن را به صورت ناشتا و همراه با عسل یا مویز مصرف کرد.

خواص کندر برای ریه

خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی این گیاه باعث کاهش عفونت نایژه‌ها در ریه می‌شود و با کاهش التهاب و گرفتگی رگ‌های خونی باعث می‌شود که سلامتی ریه‌ها بازگردد. از خونریزی‌های داخلی ریه جلوگیری می‌نماید و حالت‌های آسمی را برطرف و حملات آسمی را کنترل می‌کند. مصرف کندر موجب بهداشت دهان و تقویت لثه‌ها می‌گردد که باعث خوشبو شدن دهان و تنفس می‌شود. به همین دلیل با استفاده از خواص کندر برای ریه نه‌تنها می‌توانید سلامت ریه‌های خود را ارتقا دهید بلکه به بهداشت و سلامت دهان و دندان خود نیز کمک می‌کنید. می‌توانید از مصرف کندر به‌جای استفاده از انواع آدامس‌ها و خوشبوکننده‌ها بهره‌مند شوید.

بازکننده صدا

اگر با مشکل گرفتگی صدا مواجه هستید، مصرف کندر را در دستور کار قرار بدهید. خوردن صمغ کندر باعث کاهش خش صدا و صاف شدن آن می‌شود. کندر می‌تواند، خلط و ترشحات پشتِ حلقی را برطرف کند و از این طریق، خشونت صدا را برطرف کند.

رفع بوی بد دهان

در ترکیبات کندر، موادی وجود دارد که خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد و از این طریق به کشتن باکتری‌های موجود در دهان و در نتیجه رفع بوی بد دهان کمک می‌کند.

کاهنده چربی و قند خون

تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۸۰۰ میلی‌گرم کندر بعد از هر وعده غذایی، به کاهش چربی خون کمک می‌کند و از این طریق بر روی کاهش میزان قند خون نیز اثر می‌گذارد؛ بنابراین کندر می‌تواند خوراکی خوبی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ باشد.

طریقه مصرف کندر

کندر را می‌توان به صورت پودر یا روغن استفاده کرد. معمولاً طریقه مصرف کندر به‌صورت پودر، آن را مخلوط با عسل به اندازه یک قاشق مرباخوری استفاده می‌کنند. از آنجایی‌که کندر مزه‌ای تلخ و گس دارد، می‌توان آن را به صورت روغن برای مالیدن بر روی بدن ویا در کپسول‌های خوراکی استفاده کرد. همچنین روغن آن را می‌توان به صورت کپسول میل نمود.

خواص کندر نیز همچون دیگر داروهای گیاهی با توجه به موادی که در خود دارد، ممکن است با برخی داروهای شیمیایی تداخل داشته باشد؛ از اینرو برای مصرف آن باید با پزشک خود مشورت نمایید؛ اما آنچه مسلم است این است که مصرف درازمدتی هیچ داروی گیاهی پیشنهاد نمی‌شود و همواره باید پس از مدتی مصرف داروهای گیاهی با انجام آزمایش خون، تاثیر آن را بر سلامت خود چک کنید؛ همچنین برای طول مدت درمان می‌توانید از پزشک‌های سنتی کمک بگیرید.