کد خبر: ۳۸۸۰۳۷
چهارشنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۰ ۲۱:۳۹

خواص شگفت انگیز هل

طبق تحقیقات صورت گرفته عصاره این گیاه با برخی از باکتری‌های بیماری زای موجود در دهان مانند «استرپتوکوک موتانس» و «کاندیدا آلبیکانس» مقابله می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، هِل میوه‌ای کوچک با پوست تیره و دانه‌های خوشبو است. هل، میوه گیاهی از تیره زنجبیل‌هاست و انواع مختلفی مانند هل سیاه، هل سفید و هل سبز دارد. در این مطلب برخی از خواص این گیاه را بیان می‌کنیم.

هل برای کمک به پیشگیری از سرطان

هل به عنوان یک درمان طبیعی سرطان نیز شناخته شده است؛ این ادویه را می توان برای جلوگیری، تاخیر و حتی معکوس سازی سرطان استفاده کرد.هل همچنین باعث کاهش التهاب کلیه می شود که رشد سلول های سرطانی را مهار می کند و باعث از بین رفتنشان می شود.

درمان گلودرد با هل

هل برای درمان گلودرد بسیار موثر است؛ برای این منظور هل را باید با زنجبیل، دارچین و آویشن مصرف کنید؛ هل احتقان مجاری تنفسی را رفع و از بروز التهاب‌های شدید پیشگیری می‌کند؛ دمنوش هل به همراه کمی عسل نقش موثری در بهبود گلودرد دارد.

حفظ سلامت کلیه‌ها با هل

هل مُدر (ادرار آور) است و به دفع کلسیم و اوره انباشته شده در کرلیه‌ها کمک شایانی می‌کند. مصرف منظم هل تاثیر بسزایی در پیشگیری و بهبود بیماری‌های دستگاه ادراری همچون سنگ کلیه، نفریت (التهاب کلیه)، سوزش و تکرر ادرار دارد. هل همچنین برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری نیز استفاده می‌شود.

رفع بوی بد دهان با هل

هل یک درمان خانگی بسیار موثر برای رفع بوی بد دهان است. جویدن دانه‌های هل بوی بد دهان را از بین می‌برد. طبق تحقیقات صورت گرفته عصاره هل با برخی از باکتری‌های بیماری زای موجود در دهان مانند «استرپتوکوک موتانس» و «کاندیدا آلبیکانس» مقابله می‌کند؛ همچنین ماده اصلی موجود در روغن هل «سینِئول» نیز ضد عفونی‌کننده‌ای قوی است.

خواص گوارشی هل

هل به هضم چربی‌ها کمک و مشکلات گوارشی را کمتر می‌کند؛ برای بهبود مشکلات گوارشی دمنوش هل با رزماری را مصرف کنید.

دفع سموم بدن با هل

هل سرشار از منگنز است، بنابراین در دفع سموم بدن نقش موثری دارد؛ برای این منظور افراد باید روزانه یک فنجان دمنوش هل میل کنند.

برای درمان سرماخوردگی‌های طولانی و مزمن باید هشت عدد هل، هشت عدد فلفل سیاه هندی، هشت عدد میخک، ۲ قاشق غذاخوری زنجبیل تازه و خرد شده را به همراه ۲ تیکه چوب دارچین با هم مخلوط و این ترکیب را با یک لیتر آب جوش ۲۰ دقیقه دَم کنید، سپس این مخلوط را از صافی بگذرانید و میل کنید.

طرز تهیه دمنوش هل

افراد برای تهیه دمنوش هل باید پنج عدد دانه هل را آسیاب کنند و آن را همراه ۲ لیوان آب جوش در یک قوری بریزند. سپس ۱۰ دقیقه آن را روی شعله ملایم قرار دهند و پس از صاف کردن با کمی عسل میل کنند.

موارد منع مصرف دمنوش هل

افراط در مصرف هل در افرادی که طبع گرم دارند، مضر است همچنین اشخاص دچار یبوست نیز باید کمتر از هل استفاده کنند؛ مبتلایان به فشار خون،

زخم معده و ورم پروستات نیز باید در مصرف آن احتیاط را رعایت کنند؛ استفاده زیاد از هل تپش قلب را افزایش می‌دهد همچنین مصرف زیاد هل برای روده‌ها نیز مضر هست بنابراین در صورت استفاده زیاد باید آن را با کتیرا میل کرد.