

این گیاه را بخورید تا در طول روز تشنه نشوید

«خاکشیر» گیاهی است که مصرف آن در طول روز سبب می‌شود تا تشنگی روزانه شما برطرف شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خاکشیر گیاهی بسیار موثر برای بهبود وضعیت گوارشی انسان‌ها است، این گیاه در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد و کمک زیادی به رفع عطش انسان‌ها و جلوگیری از گرم‌زدگی در طول روزهای گرم تابستان می‌کند.

روزه‌داری در فصل گرما گاهی سبب ایجاد عطش در فرد روزه‌دار می‌شود، مصرف خاکشیر در ایام ماه‌رمضان تا حد زیادی جلوی بروز چنین مشکلی را می‌گیرد و کلیه‌ها را تقویت می‌کند، خاکشیر همچنین سبب خنک شدن بدن در مواجهه با گرما نیز می‌شود.

گیاه خاکشیر سرشار از امگا ۳ است و مصرفش سبب ایجاد درخشندگی و طراوت پوست می‌شود همچنین خاکشیر با افزایش اکسیژن پوست، سلول‌های پوستی را تحریک می‌کند و تولید فیبروبلاست را افزایش می‌دهد.

کاربرد اصلی خاکشیر در گذشته برای درمان عفونت بوده است، چرا که این گیاه خاصیت ضد عفونی بسیار زیادی دارد و برای رفع ناراحتی‌های روده مانند اسهال یا حتی یبوست بسیار مفید است.

بنابر اعلام پژوهشکده گیاهان دارویی، آثار درمانی گسترده‌ای از جمله خلط آور، محرک و نیروبخش، نرم کننده و تقویت کننده قلب و اثرات ضد انگلی برای این گیاه ذکر شده است.