

خواص سیاه دانه را می دانید؟

سیاه دانه را پیامبر اکرم(ص) درمان هر دردی به جز مرگ می دانست، خواص و فواید "سیاه دانه" و عسل به قدری فراوان هستند که از درد ناخن پا تا درد و بیماری های نوک موی سر را می توان با آن درمان کرد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر: سیاه دانه چه خواصی دارد که اینقدر توصیه می شود تا از آن در برنامه غذایی خود حتما استفاده کنید. در این بخش شما را با کاملترین لیست خواص سیاه دانه و فواید روغن سیاه دانه و درمان های طب سنتی با سیاه دانه و عسل آشنا کنیم.

سیاه دانه چیست؟

سیاه دانه طعمی تلخ دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی به خصوص ترشیجات استفاده می شود. این دانه بومی جنوب غربی آسیاست و از قدیم به عنوان ضد انگل، ضد باکتری و مسهل استفاده می کردند. مصرف سیاه دانه برای زنان شیرده مفید است زیرا باعث افزایش ترشح شیر می شود. نام های دیگر سیاه دانه، سیاه تخمه، سرنیچ سیاه، سنوخ سیاه، کمون اسود، شونیز، شونوز و کمون هندی است.

خواص درمانی سیاه دانه برای درمان بیماری ها و سلامت بدن تحقیقات نشان داده است مواد معدنی و ویتامین های موجود در سیاه دانه در درمان دیابت، سل، بیماری های قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن مفید است.

اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه دانه آن را به نوعی مواد غذایی ضد سرطان تبدیل کرده که در حفظ سلامت پوست و مو نیز مفید است. سیاه دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث رفع مسمومیت خونی و یبوست می شود. سیاه دانه دارای خواص بسیار زیادی از جمله در درمان سرطان ها، درمان زخم معده، نابودی سموم در کبد و نیز تنظیم سیستم گوارش بدن دارد. افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند می توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. این مخلوط به آنها کمک می کند تا از شر عطسه ها خلاص شوند. برخی از درمانگران طب سنتی بر این باورند که سیاه دانه جویده شده و ترکیب شده با بزاق دهان موجب درمان زگیل می شود. افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است در فصل پاییز هفته ای یک بار از بخور سیاه دانه استفاده کنند. مصرف سیاه دانه در وعده های غذایی برای خانم های سردمزاجی که شیر آنها برای نوزادشان کم است موثر است و به مرور موجب افزایش شیر آنها می شود.

خواص سیاه دانه در طب اسلامی

مصرف سیاه دانه در طب اسلامی تاکید شده است و امامان و پیامبر اکرم (ص) از خواص آن برای درمان دردها نام برده اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم فرمود: "ما من داء إلا فی الحبة السوداء منه شفاء إلا السام" یعنی هیچ بیماری نیست مگر شفای آن در سیاه دانه است جز مرگ.

امام رضا علیه السلام درباره خواص اعجاب انگیز سیاه دانه می فرماید: در سیاهدانه برکت است. در چهل چیز خداوند برکت قرار داده از حبوبات و جمادات هم سیاهدانه را بر گزیده است.

مطابق توصیه امام رضا علیه السلام سیاه دانه و بوییدن گل نرگس خاصیت ایمنی در برابر زکام را دارند. امام رضا (ع) می فرماید: وَكَيْشَمُ التَّرَّجِسِ؛ فَإِنَّهُ يَأْمَنُ الزَّكَامَ، وَكَذَلِكَ الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ؛ گل نرگس ببوید؛ زیرا از زکام، ایمنی می&ilm؛بخشد و همچنین است سیاه دانه.(۳)

خواص روغن سیاه دانه

مصرف روغن سیاه دانه در برنامه غذایی در کاهش قند خون، تعادل فشارخون، بهبود آرتروز و التهاب لته مثر است و کلیه و مجاری ادرار را تصفیه می کند.

تسکین روماتیسم با روغن سیاه دانه :

یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کنید. سپس قبل از خواب آن را در محل درد بمالید و خوب ماساژ دهید. بعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باندپیچی نموده و استراحت کنید.

خواص و فواید سیاه دانه در طب سنتی و نسخه های گیاهی درمانی

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 درمان برای درمان ریزش مو:

برای جلوگیری از ریزش موها و رویاندن موهای ریخته شده، پودر سیاه دانه و حنا را در روغن سوسن مخلوط کرده و بر سر ضمد کنید.

سیاه دانه برای جوانی و زیبایی پوست:

مالیدن جوهر سیاه دانه بر صورت باعث جوان شدن پوست صورت می شود. در برخی متون طب سنتی به این نکته اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه دانه و روغن کنجد برای درمان جوش های زیرپوستی بسیار موثر است. این درمان گران برای تهیه این ترکیب به بیمارانشان توصیه می کنند روغن کنجد و پودر سیاه دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند. استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود جوش های زیرپوستی منجر می شود، اما هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که بیش از اندازه از این روغن روی پوست استفاده نکنید چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن ها موجب بسته شدن منافذ پوستی می شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست تان ماساژ دهید.

سیاه دانه برای درمان و ترک اعتیاد:

سیاه دانه قادر بوده ۳۵ فرد معتاد را که به طور طولانی مدت اسیر دام مواد مخدر بوده اند، نجات دهد.

سیاه دانه برای درمان ناراحتی های کبدی :

مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید.

همچنین می توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با غنچه ی برگ های بید (برگ های کوچک) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید

سیاه دانه برای درمان سردرد و میگرن :

نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه هایی شبیه رازیانه دارد) و سه تکه میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید). یک فنجان از این معجون دارویی را می توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. با روغن سیاه دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید تا از سردرد خلاص شوید.

سیاه دانه برای درمان درد و ناراحتی های کلیوی :

یک استکان سیاه دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و با عسل شیرین کنید و به مدت یک هفته، صبح ناشتا آن را میل نمایید. همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و به صورت ضمد (یعنی مانند پماد روی یک تکه پارچه تمیز) در آن قسمت از کلیه که احساس درد می کنید بگذارید. این عمل را روزانه یک بار و به مدت پنج روز ادامه دهید. هر روز مقداری جعفری را در یک لیوان آب بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه را به آن افزوده و صبح و شب یک فنجان میل کنید. این کار را به مدت پنج روز ادامه دهید.

سیاه دانه برای تقویت قوای جنسی :

مالیدن جوهر سیاه دانه بر کمر سبب تمدد اعصاب شده و قدرت جنسی را افزایش می دهد.

سیاه دانه برای درمان بی اختیاری ادرار:

پوسته تخم مرغ را پس از شستن کامل، با حرارت مقداری تفت دهید و با مقداری سیاه دانه مخلوط کرده و بکوبید تا کاملاً نرم شود. یک قاشق چایخوری از این مخلوط را در یک لیوان شیر ریخته و آن را به هم بزنید و صبح و شب، به مدت یک هفته میل کنید.

سیاه دانه برای درمان دل پیچه و درد های روده ای:

به مقدار مساوی زیره و نعنا و انیسون را بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه به آن اضافه کنید. سپس با عسل خالص آن را شیرین کرده و در موقع دل پیچه و دل درد آن را بنوشید.

سیاه دانه برای درمان درد رحم :

برای درمان درد رحم و زایمان، پودر سیاه دانه را با عسل و روغن مخلوط نموده، میل کنید.

سیاه دانه برای درمان جوش های چرکی :

اگر در گروه جوان هایی قرار دارید که از دست جوش های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می برید، می توانید با استفاده از خمیر سیاه دانه برای درمان این جوش ها که غالباً بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می آید و در برخی موارد تا جوانی افراد ادامه پیدا می کند، اقدام کنید. برای تهیه این خمیر کافی است ۲ قاشق پودر سیاه دانه را با مقداری سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می کند جوش های

التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شوند.

سیاه دانه برای درمان تب :

اگر مقداری سیاه دانه را بکوبید و با کمی سکنجبین میل نمایید، تب را برطرف می کند.

دمنوش سیاه دانه را فراموش نکنید

۱ قاشق غذاخوری سیاه دانه را در یک قوری بریزید و سپس یک لیوان بزرگ آبجوش به آن اضافه کنید، بگذارید ۳۰ دقیقه دم بکشد.

خواص سیاه دانه و عسل

خواص سیاه دانه معجون سیاه دانه و عسل معروف به معجون دوسین از داروهای ساده و در عین حال موثری هست که از قدیم در طب سنتی محبوب بوده و برای درمان بیماری های مختلفی از آن استفاده می شده است. این معجون خواص بسیار زیادی دارد که در این مطلب به بخشی از آنها اشاره می کنیم.

۱- از اصلی ترین خواص معجون سیاه دانه این است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

۲- برای درمان سرماخوردگی های پی در پی مفید است.

۳- در درمان تب های بلغمی و سوداوی تاثیر دارد.

۴- ادرارآور است و برای مردان مبتلا به پروستات مفید است. همچنین عفونت های ادراری را درمان می کند.

۵- برای درمان سردردهایی که مرتبط با مزاج سرد هستند مفید است.

۶- مالمیدن این ترکیب به پوست برای درمان جوش های بلغمی مفید است. توجه داشته باشید که جوش های بلغمی بدون التهاب، زیرپوستی و سفت هستند و استفاده از این ترکیب برای جوش های قرمز و پراکنده نتیجه عکس خواهد داد و وضع پوستتان بدتر خواهد شد.

۷- تاثیر خوبی بر دستگاه گوارش و انگل های روده دارد.

۸- نفخ معده و دل درد های ناشی از آن را درمان می کند.

۹- برای پیشگیری و درمان زخم معده موثر است.

۱۰- برای بهبود بیماری های پوستی پیسی و لک مفید هست.

۱۱- می تواند سنگ های کلیه و مثانه را از بین ببرد.

۱۲- در روزهای پایانی بارداری به کنترل درد و افزایش توان و مقاومت مادران هنگام زایمان کمک می کند. توجه داشته باشید حتما با مشورت پزشک زنان و یا متخصص طب سنتی از این معجون استفاده کنید.

۱۳- موجب افزایش شیر مادران شیرده می شود.

۱۴- از ابتلا به بیماری های مزمن و سرطان جلوگیری می کند چون اثر معجون سیاه دانه به مدت طولانی در بدن باقی می ماند

۱۵- باعث کاهش عوارض داروهای شیمی درمانی بر کلیه ها می شود.

۱۶- با طبع گرم بسیار انرژی زا و باعث از بین رفتن افسردگی می شود.

۱۷- مصرف یک قاشق مرباخوری از ترکیب روغن سیاه دانه و عسل خالص به نسبت مساوی باعث درمان اضطراب و تپش های قلب و تنظیم ضربان قلب می شود.

۱۸- سیاه دانه دارای ماده ای هست که در بدن تولید آنتی هیستامین می کند به همین دلیل برای درمان حساسیت و آسم بسیار مفید است.

۱۹- افزایش دهنده طبیعی میل جنسی است.

۲۰- افزایش تعداد اسپرم و درمان ناباروری حاصل از کمبود تعداد اسپرم است.

مقدار مصرفی سیاه دانه

در روز می توانید ۱ یا ۲ قاشق چای خوری روغن سیاه دانه یا ۲ عدد کپسول استفاده نمایید. هر کپسول معمولا محتوی ۱۰۰۰ میلی گرم از آن است.

حالا خودتان قضاوت کنید که خواص سیاه دانه چقدر می تواند معجزه گر باشد.