



# سبزینه

کمی از طبیعت را داخل منزلتان  
بیاورید

۱۸ فروردین روز  
سلامت و روز بهداشت  
جهانی



## خواص شگفت انگیز عسل و دارچین



عسل و دارچین هرکدام به تنهایی با داشتن خواص بسیار در حفظ سلامتی بسیار مفیدند،

اما ترکیب عسل و دارچین خواص شگفت انگیزی دارد.

۱- تقویت سیستم ایمنی ۲- پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا ۳- درمان عفونت مثانه

۴- برطرف شدن سوء هاضمه ۵- کاهش کلسترول

مخلوط دارچین و عسل زیر به همراه خواص ضد میکروبی اش می تواند لبخندی شگفت انگیز به شما بدهد! عسل و دارچین حقیقتاً ترکیبی عالی هستند.

برای درست کردن این ترکیب ساده و خارق العاده کافی است موارد زیر را مخلوط کنید:

۱ پیمانه آب گرم ۱ قاشق غذاخوری عسل خالص ۱ قاشق چای خوری دارچین

## خواص عرق مورد را بشناسیم

گیاه مورد از جمله گیاهان نادری است که به شکل گونه خاصی در مناطق محدودی در ایران و دنیا وجود دارد. درختچه‌های کوچکی که ارتفاع آن‌ها در شرایط عادی بین ۱ تا ۳ متر می رسد. از مشخصات آن میتوان به برگ‌های همیشه سبز، پایا، برگ‌ها متقابل، ساده، نوک تیز، بدون تار و دندانه، چرمی به رنگ سبز تیره، و بویی معطر دارد. منطقه پراکنش آن نواحی مدیترانه، آسیا و ایران است.

«عرق مورد» یکی از مفیدترین عرقیات گیاهی است که در طب سنتی جایگاه ویژه ای به خود اختصاص داده است. از میان مهمترین خواص گیاه مورد می توان به این موارد اشاره کرد:

- ۱- ضد خونریزی
- ۲- کاهنده قند خون
- ۳- درمان کننده اسهال و بواسیر
- ۴- تقویت رشد مو
- ۵- ضد آفت
- ۶- ضد باکتری و قارچ
- ۷- مفید برای سرما خوردگی و سرفه/ روزنامه ایران



## به همین مناسبت مراکز تام منطقه ۱۸ اقدام به برگزاری صبحانه سلامت کردند:

در این مراسم شهروندان با خواص موادی همچون گردو، خرما، تخم مرغ و انواع سبزیجات و چگونگی ترکیب استفاده از آنها آشنا شدند.



افرادی که با مشکل کمبود خواب مواجه هستند هزاران تومان برای حل این مشکل خرج می کنند، برخی نیز برای فرار، از مصرف داروهای شیمیایی به جایگزین های دیگر مانند مدیتیشن، تعویض تشک، نوشیدنی های گیاهی و ... روی می آورند.

اگر شما هم روش های فوق را امتحان کرده اید اما همچنان از این مشکل رنج می برید، پیشنهاد ما این است که شما باید کمی از طبیعت را داخل منزلتان بیاورید. احتمالاً در مورد تاثیر کیفیت هوا بر روی کیفیت خواب و سلامت کلی بدن شنیده باشید، بسیاری از بیماری ها توسط انواع قارچ و آلاینده های هوای منتقل می شوند.

بنابراین وجود گیاهان در منزل می تواند علاوه بر تصفیه هوای خانه به درمان برخی بیماری ها نیز کمک کند.

به طور خلاصه فواید گیاهان خانگی عبارتند از:

کیفیت مطلوب تر هوای خانه، کاهش استرس، کاهش اضطراب، بهبود کیفیت خواب، بهبود خلق و خوی فردی، پیشگیری از سر درد، بهبود عملکرد مغز و بوی بهتر بدن. آثار آرام بخش گیاهان و خواص تمیزکنندگی آن ها اخیراً در پژوهشی توسط دانشمندان نیز مورد توجه قرار گرفته است.

برای بهبود خواب و درمان مشکلات کم خوابی، پنج گزینه برای شما داریم:

- ۱) سانسوریا: این گیاه علاوه بر تصفیه هوا، میزان کیفیت اکسیژن موجود در آن را نیز بهبود می دهد. وجود این گیاه در منزل نیز می تواند در درمان مشکلات تنفسی، سردرد و بهبود موثر باشد
- ۲) آلوئه ورا: این گیاه در طول شب اکسیژن تولید می کند که همین مسئله موجب بهبود کیفیت خواب و درمان بی خوابی می شود.
- ۳) یاس: بوی مطبوع این گیاه کیفیت خواب را بهبود داده و بازدهی هوشیاری فرد را تقویت می کند. همچنین با بو کردن این گیاه سطح استرس و اضطراب فرد کاهش پیدا می کند.
- ۴) پاپیتال: اگر مشکل تنفسی یا آسم دارید حتماً از این گیاه استفاده کنید، حتی انواع آلرژی که توسط آلاینده های هوا منتقل میشوند نیز توسط این گیاه از بین می روند.
- ۵) اسطوخودوس: این گیاه در بهبود کیفیت خواب، درمان اضطراب، کاهش استرس، کاهش تپش قلب و حتی کاهش میزان گریه کودکان مفید می باشد.