



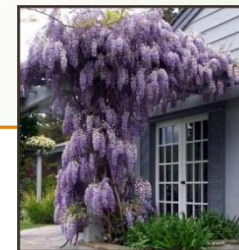
دارچین رمز جوانی



درختچه دارچین درختی است کوچک، به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت‌های آن بویی مطبوع استشمام می‌شود. گل‌های

آن در فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می‌شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است. دارچین بومی سری‌لانکا و جنوب هند است و پوست درختچه آن به عنوان ادویه بکار می‌رود. دارچین بجز درمان اختلال‌های گوارشی، خاصیت آرامبخش نیز دارد. دارچین قند و کلسترول خون را کنترل میکند و از آن برای درمان سوء هاضمه، درد و نفخ معده و اسهال استفاده میشود. افرادی که آلرژی دارند نباید از مصرف دارچین در غذاهای خود پرهیز کنند زیرا موجب تشدید آلرژی نمیشود. دارچین رمز جوانی است، مصرف روزانه و به اندازه آن انسان را سلامت و جوان نگه می‌دارد و بهترین دارو برای دردهای عضلانی و به عنوان تب بر استفاده می‌شود. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد آن هم قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است. اگر حس می‌کنید ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید جای دارچین را فراموش نکنید.

اثرهای مضر مصرف زیاد دارچین، عبارت است از، التهاب یا ورم پوست، زخم‌ها، و ترک‌های گوشه دهان و سوزش معده. دارچین از لخته شدن خون جلوگیری میکند اما زیادی آن در خون باعث بروز مشکل‌های خونی و گردش خون می‌شود. به ویژه اگر با داروهایی مانند آسپرین که باعث رقیق شدن خون می‌شود مصرف شود مشکل را دو برابر میکند.



طبیعت در خانه

بیج گلیسین
نام علمی: Wistaria
خانواده: Fabaceae

این گیاه دارای خوشه‌های آویزان و طویل بوده و بسته به گونه به رنگ سفید، صورتی، آبی و یاسی می‌باشد و در اوایل بهار تا اوایل تابستان همزمان و یا بیش از باز شدن برگ‌ها روی گیاه ظاهر می‌شود. برگ‌های آن شانه‌ای می‌باشد و ساقه‌های آن حالت رونده داشته و برای ادامه رشد خود نیاز به قیم دارد. نور: این گیاه نیاز به مکانی با نور کامل تا سایه آفتاب دارد. آبیاری: متوسط و منظم خاک مناسب: به خاک‌های لومی با زهکش مناسب نیاز دارد و خاک‌های سنگین را نمی‌پسندد. به خاک‌های گچی و آهکی حساس است.

تکثیر: آن از طریق کاشت بذر، خوابانیدن و پیوند می‌باشد.

سبزینه



نوبرانه:

این میوه سرشار از ویتامین ث و آهن است. مواد مغذی موجود در زردآلو از چشم‌ها و قلب حفاظت میکنند و فیبر موجود در آن علیه بیماری‌ها مبارزه میکند.

زرد آلوها منبع غنی بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین آ است. زردآلوهایی که نارنجی تیره دارند، حاوی بتاکاروتن بیشتری هستند. مواد غذایی حاوی بتاکاروتن باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکت، آب مروارید و بعضی سرطان‌ها می‌شوند... زرد آلو حاوی فیبرهای محلول در آب است. مطالعات نشان می‌دهد مصرف فیبرهای محلول باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می‌شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری‌های روده‌ای جلوگیری میکند. برگه زرد آلو سرشار از پتاسیم است. مصرف مواد غنی از پتاسیم باعث تنظیم فشار خون می‌شود. زرد آلو رسیده به علت دارا بودن ویتامین‌های گروه ب برای درمان بیماری‌های عصبی و روحی، بی‌خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و... مفید است.

میوه و هسته زردآلو به علت دارا بودن ویتامین ث برای تقویت بدن، رفع اختلال در رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه موثر است.

قارچ کفیر

از نظر شکل ظاهری، تکه‌های قارچ کفیر، شبیه به گل کلم و سفید رنگ بوده، شیر را تخمیر و به ماست تبدیل میکند. قارچ کفیر خواص طبی دارد. دانه‌های کفیر شامل باکتری و مخمرهای خاص هستند که در واقع مسئول ایجاد طعم ترش گازدار کفیر هستند. شیر را در ظرف شیشه‌ای ریخته و قارچ کفیر را به آن اضافه می‌نماییم سپس در جای تاریک و گرم مثل کابینت و پلاستیک مشکی قرار می‌دهیم. بعد از یک روز شیر به ماست تبدیل می‌شود. باید محتوای قارچ را در صافی پلاستیکی ریخته و صاف کنیم. در تمام مراحل تهیه دوغ کفیر دقت شود از قاشق و هر وسیله فلزی جدا خودداری نماییم، زیرا باعث مرگ قارچ می‌شود.

قارچ کفیر سالم چه خصوصیتی دارد:

۱- باید سفید و روشن و حتی بعد از شستشو مواد لزج را داشته باشد. ۲- تغییر رنگ ندهد. ۳- در طول یک ماه دو برابر حجم قبلی شده باشد یعنی ۵۰ گرم قارچ کفیر در صورت استفاده از شیر تازه حداقل به ۱۰۰ گرم برسد. ۴- در حالت عادی در یک لیتر شیر کمتر از ۲۴ ساعت شیر را تبدیل به ماست سفت کرده باشد.

خاصیت‌های کفیر:

هضم لاکتوز در کسانی که مشکل عدم تحمل لاکتوز دارند..

ضد سرطان. ترشح بزاق دهان. جلوگیری از نفخ شکم. درمان کودکان مبتلا به پیش‌فعالیت. درمان اسهال. درمان سندرم خستگی.

