



آشنایی با خواص کندر

برنا اندیشان

خلاصه

کندر یک گیاه معجزه آسا با خواص بی نظیر پزشکی است که حتی برای تقویت حافظه، پوست، مو و سلامت قلب بسیار موثر است.

www.bornaandishan.ir

خواص کندر و آشنایی با نحوه مصرف آن

آیا در مورد خواص کندر برای ریه چیزی می دانید؟ همچنین مفید بودن کندر برای کرونا و در کل آشنایی با خاصیت کندر و یا کسب اطلاعات در مورد این که دمنوش کندر برای چی خوبه؟ آیا در مورد عوارض کندر اطلاعاتی دارید؟ یکی از گیاهانی که در طب سنتی بسیار مفید و موثر است و شاید نام آن را نشنیده باشید و هیچ اطلاعی در مورد آن نداشته باشید کندر نام دارد.

پس اگر می خواهید در مورد تاثیر جوشانده کندر برای سرماخوردگی و همچنین نحوه مصرف کندر اطلاعات ارزشمندی به دست بیاورید تا انتهای مقاله با مجله عملی برنا اندیشان همراه باشید.

خواص کندر و آشنایی با نحوه مصرف آن

کندر یک گیاه معجزه آسا با خواص بی نظیر پزشکی است که حتی برای تقویت حافظه، پوست، مو و سلامت قلب بسیار موثر است.

کندر چیست؟

کندر یک ماده گیاهی سرشار از خواص مفید پزشکی است که طعمی تلخ و گس مزه دارد، این ماده گیاهی نوعی صمغ است که از پوست درختان مناطق گرمسیری به دست می آید.

از زمان های بسیار دور طبیبان و پزشکان طب سنتی از صمغ کندر برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده می کردند و امروزه هم مصرف خوراکی، موضعی و دود کردن آن بسیار رایج است.

بسیاری از افراد معتقدند که مصرف کندر می تواند موجب تقویت و بهبود حافظه گردد.

آیا با خواص بی نظیر کندر آشنا هستید؟

صمغ کندر دارای خواص بی نظیری است که باید آن را مصرف کنید تا با خواص معجزه آسای آن آشنا شوید و ببینید این گیاه به ظاهر ساده چه اثرات شگفت انگیزی دارد.

2

برای مثال می توان برخی از خواص آن ها را بیان کنیم :

- برای صدا بسیار مفید است
- برای بهبود و تقویت حافظه
- موثر در کاهش قند خون و چربی
- درمان اسهال و استفراغ
- محکم کننده لثه و دندان
- از بین برنده بوی بد دهان
- درمان پوست خشک

- آرام کننده اعصاب
- مفید برای لاغری و کاهش وزن

برای صدا بسیار مفید است

اگر صدایتان گرفته است حتما مصرف کند را در نظر داشته باشید که می تواند بسیار مفید و موثر باشد، چرا که مصرف آن می تواند باعث کاهش خش صدا و صاف کردن آن شود. همچنین کند می تواند خلط پشت حلق را هم درمان کند.

برای بهبود و تقویت حافظه

3

همانطور که می دانید مصرف کند می تواند برای تقویت حافظه بسیار مفید و موثر باشد. و کسانی که از ضعف حافظه رنج می برند می توانند مصرف این گیاه با ارزش را در دستور کارشان قرار دهد تا هم به حافظه شان کمک کند و هم از حافظه قدرتمندی برخوردار شوند. همچنین مصرف کند برای افرادی که دچار آلزایمر هستند بسیار مفید بوده و می تواند از پیشرفت بیماری شان جلوگیری نماید.

موثر در کاهش قند خون و چربی

مطالعات علمی نشان می دهد که مصرف روزانه ۸۰۰ میلی گرم کندر موجب کاهش چربی خون و همچنین کاهش قند خون می شود، بنابراین مصرف کندر برای افرادی که دارای دیابت نوع ۲ هستند بسیار موثر است.

درمان اسهال و استفراغ

خوردن کندر با آب سرد باعث درمان و رفع اسهال و استفراغ می شود.

محکم کننده لثه و دندان

می توانیم از کندر به صورت جویدنی و جایگزین آدامس استفاده کنیم که برای دندان ها بسیار مفید است.

4

از بین برنده بوی بد دهان

در ترکیبات کندر موادی وجود دارد که باعث از بین رفتن باکتری های موجود در دهان و رفع بوی بد دهان می شود.

آشنایی با سایر خواص گیاه کندر

۱. ضد سرطان بودن کندر از جمله مواردی است که بسیار مهم است
۲. در کودکان برای تنفس بهتر و رفع مشکل بلع می توان از کندر استفاده کرد

۳. تقویت سیستم ایمنی بدن با استفاده از مصرف کندر

۴. مصرف کندر می تواند به کنترل اعصاب به ویژه مشکلات استرس و شک کمک کند

۵. برای جوان سازی فکر و از بین بردن کابوس های شبانه مصرف کندر بسیار موثر است

۶. کندر همچنین موجب آرامش روح و روان انسان می شود

۷. مصرف کندر همچنین برای مشکلات بی خوابی هم موثر است

۸. از دیگر موارد مفید خواص ضد التهابی بودن کندر است که برای التهاب ریه بسیار مفید است

۵ ۹. مصرف کندر به عملکرد بهتر کلیه کمک می کند

۱۰. همچنین مصرف کندر به درمان پوکی استخوان هم کمک می کند

دود کردن کندر

در بعض خانه ها برای ضد عفونی کردن هوای خانه به خصوص در فصل زمستان و شیوع بیماری سرماخوردگی در خانه کندر دود می کنند تا خودشان را در مقابل خطر سرما خوردگی واکسینه کنند.

آشنایی با عوارض کندر

با این که مصرف کندر بسیار مفید است اما مطالعات نشان می دهد که مادران باردار نباید در مصرف این گیاه زیاده روی کنند چرا که موجب می شود تا فرزندشان دچار بیش فعالی شود.

اگر بخواهیم بهتر توضیح بدهیم برای این که نتیجه بهتری بگیرید مصرف کندر در دوران بارداری در حدود یک ماه و حداکثر سه ماه، برای این که به هوش و تقویت حافظه فرزندتان کمک کنید کافی است و مصرف آن هم باید بعد از ماه چهارم باشد و نه قبل از آن.

افرادی که دارای مزاج گرمتری دارند باید در مصرف کندر بسیار دقت کنند چرا که مصرف بیش از حد آن می تواند باعث بروز سردرد و ایجاد برخی از بیماری های پوستی شود.

از دیگر مضرات و عوارض کندر می توان به ایجاد حالت تهوع، شکم درد و بی اشتتهایی گردد و مصرف خارجی آن می تواند باعث ایجاد خارش های پوستی گردد.

آشنایی با خواص بی نظیر روغن کندر

روغن کندر باعث می شود تا ماهیچه ها در مقابل سرماخوردگی محافظت شوند و همچنین برای درمان دردهای مفصلی و روماتیسم بسیار موثر است.

روغن کندر باعث کنترل استروژن می شود و همین موضوع باعث می شود تا از ایجاد کیست های رحمی و ایجاد تومورهای سرطانی پس از یائسگی جلوگیری شود.

مالیدن یک قطره روغن کندر بر روی کف دست و قرار دادن دست بروی چشم روزانه به مدت ۵ دقیقه می تواند باعث جلوگیری از بسیاری از مشکلات بینایی شود.

برای بهبود تپش قلب می توان با ماساژ دادن ستون فقرات با روغن کندر موجب آرامش و تسکین تپش قلب شد

7 درست کردن ماسک صورت به وسیله روغن کندر باعث جوان نگه داشتن پوست و جلوگیری از چین و چروک های پوستی شود

از روغن کندر همچنین می توان برای حالت دادن مو استفاده کرد که موجب براق شدن مو و سالم ماندن آنها می شود

باید اشاره کرد که روغن کندر می تواند باعث تقویت ریشه های مو شده و از ریزش مو جلوگیری کند

کندر را چگونه مصرف کنیم؟

چون کندر گرم و خشک است اگر با صمغ خورده شود برای رفع بوی بد دهان، تنگی نفس و سرفه بسیار مفید است

خوردن کندر با عسل به درمان مشکلات حافظه کمک می کند
می توانید کندر را بکوبید و در یک لیوان آب یک قاشق مربا خوری کندر اضافه
کرده و میل نمایید

برای دفع بلغم های سینه می توانید روزانه ۳ گرم کندر را در آب خیس کنید
و ناشتا مصرف نمایید

همچنین می توانید مانند آدامس، کندر را مصرف کنید
برای درمان روماتیسم و آرتروز باید روزانه ۳۰۰ الی ۴۰۰ میلی گرم کندر مصرف
کنید

8 همچنین برای درمان آسم هم می بایست روزانه ۳۰۰ میلی گرم کندر در سه
نوبت مصرف شود

طرز تهیه دمنوش کندر و نحوه مصرف آن

- یک قاشق چایخوری کندر
- یک لیوان آب جوش

طرز تهیه دمنوش کندر

۱. آب جوش را درون لیوان بریزید
۲. یک قاشق چایخوری کندر را به آب جوش اضافه کنید و آن را هم بزنید
۳. روی لیوان یک درب بگذارید

۴. حال ۱۵ الی ۲۰ دقیقه منتظر بمانید تا کندر خوب دم کند، اما توجه کنید که هر یک دقیقه یک بار محلول را هم بزنید تا کندر کامل در آب حل جوش حل شده و دمنوش گرم رنگ شود

۵. برای بهبود سرفه این دمنوش را ۵ تا ۶ روز مصرف نمایید باید اشاره شود که این دمنوش برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دفع بلغم زائد بدن، تنگی نفس، سرفه، بیماران کرونایی و یا افرادی که سرما خورده اند و ریه شان درگیر شده است و همچنین برای افراد دارای مزاج بلغمی و چاقی شکمی بسیار مفید است.

9

در چه ساعتی دمنوش کندر را مصرف کنیم؟

بهترین ساعت برای خوردن دمنوش کندر، شب یا اول صبح است.

چگونه تلخی دمنوش کندر را شیرین کنیم؟

کندر کمی تلخ است و شاید برخی افراد نتوانند به راحتی آن را مصرف کنند پس برای این که دمنوش کندر را شیرین کنید می بایست کمی عسل به آن اضافه کنیم، البته باید بدانید که عسل نباید در دمای بالای ۴۰ درجه قرار بگیرد زیرا خواص آن از بین می رود و باعث ایجاد مواد سمی می شود، پس وقتی حرارت دمنوش خیلی کاهش یافت می توانید عسل را به آن اضافه کنید و سپس دمنوش را میل کنید.