

عرق دارچین یکی از عرقیات گیاهی پرمصرف در بین مردم است این عرق مانند عرق نعنا می‌تواند برای برطرف کردن مشکلات روده و معده کمک شایانی به ما بکند.

حتماً تاکنون از پودر دارچین برای طعم دادن به بسیاری از غذاهایتان استفاده کرده‌اید اما آیا می‌دانستید عرق دارچین از چوب و پودر دارچین خواص بیشتر و قوی‌تری دارد؟ در طب سنتی قدیم از این عرق گیاهی برای رفع گلودرد و همچنین دردهای ناشی از دستگاه گوارش کمک می‌گرفتند لذا دارچین در بین پزشکان طب سنتی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

عرق دارچین دارای بوی بسیار مطبوعی است طعم خوبی دارد و در درست کردن بسیاری از شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها، چای و انواع کیک‌ها به کار گرفته می‌شود. ما در این مطلب می‌خواهیم شما را با خواص عرق دارچین، اینکه عرق دارچین برای چی خوبه؟ طرز تهیه عرق دارچین، آیا عرق دارچین باعث لاغری می‌شود؟ و سوالات دیگر آشنا کنیم پس اگر دانستن این مطالب براتون جالبه با ما همراه باشید.

### خواص عرق دارچین

عرق دارچین حاصل تقطیر آب و چوب درخت دارچین است دارچین حاصل از برش درخت آن است که قسمت میانی درخت بریده شده را برای پودر کردن استفاده می‌کنند و قسمت خارجی که همان چوب درخت است را دور می‌ریزند.

دارچین از آن دسته ادویجاتی است که دارای خواص آنتی‌اکسیدان است و همه ما می‌دانیم وقتی آنتی‌اکسیدان بدنمان بالا باشد احتمال آسیب دیدن کمتر خواهد بود. آیا تاکنون درباره **خواص عرق دارچین** چیزی شنیده‌اید؟ یا خودتان درباره فواید این عرق بی‌نظیر تحقیق کرده‌اید؟ عرق دارچین دارای خواص و فواید بی‌شماری است که برای دانستن برخی از آنها کافی است تا انتهای مطلب با ما همراه باشید

### برای لاغری

شاید این سوال براتون پیش اومده باشه که آیا عرق دارچین برای لاغری خوب هست؟ برای گرفتن پاسخ سوالتون این مطلب را تا انتها بخونید.

با اینکه عرق دارچین دارای خواص زیاد برای لاغری است با این حال نباید به تنهایی از آن استفاده کرد مصرف عرق دارچین در کنار داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش به بدن ما کمک می‌کند زودتر به چربی سوزی بیفتد و نتیجه آن کاهش وزن برای ما خواهد بود.

عرق دارچین باعث افزایش سوخت و ساز بدن چربی سوزی می‌شود، گرمای بدن را افزایش می‌دهد و اگر در هنگام پیاده‌روی و ورزش از این عرق استفاده کنیم چربی سوزی را دو برابر می‌کند. این عرق دارای کالری بسیار کم است و به همین دلیل بهترین گزینه برای قرار گرفتن در رژیم غذایی است. از آنجایی که عرق دارچین دارای قند بسیار کمی است لذا وقتی آن را می‌خوریم اشتهاهای ما کم می‌شود و مانع از این می‌شود که قندهای مضر جذب بدن شوند و در هنگام ورزش، بدن برای جبران کمبود انرژی مجبور می‌شود به سمت چربی‌های انباشته شده در خود برود (چربی‌های سفید انباشته شده در شکم و پهلو)، در یک نگاه کلی می‌توان گفت **مصرف عرق دارچین برای لاغری** این گونه در بدن عمل می‌کند:

۱. شکستن سلول‌های چربی مخصوصاً ناحیه شکم و پهلو و حفظ چربی‌های قهوه‌ای رنگ بدن

۲. افزایش سوخت و ساز بدن

۳. تنظیم قند خون و جلوگیری از خوردن شیرینی و غذاهای ناسالم به دلیل شیرین بودن عرق دارچین

۴. باعث می‌شود عبور غذا از معده به روده بیشتر طول بکشد و فرد در این مدت احساس گشنگی نمی‌کند.

با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت عرق دارچین بهترین گزینه برای چربی سوزی در بین عرقیات گیاهی است

## **برای مردان**

از آنجایی که عرق دارچین دارای طبع گرمی است لذا اگر مردان آن را مصرف کنند باعث رفع سردی در آنها می‌شود به دلیل داشتن مواد معدنی بسیار میل جنسی را در مردان افزایش می‌دهد و مشکل زود انزالی را در آنها تا حدودی رفع می‌کند (زود انزالی حاصل سردی در بدن است) برای اینکه مردان از این خواص بی‌نظیر بهره ببرند کافیست عرق دارچین را به صورت روزانه مصرف نمایند

## **برای زنان**

خواص بیشماری از عرق دارچین برای زنان بیان شده است که یکی از این فواید کمک به کاهش دردهای دوران پرودی است، از آنجا که این عرق گیاهی گرم است لذا مصرف آن توسط زنان باعث گرم شدن رحم شده و دردهای دوران قاعدگی را کم می‌کند اما از آنجا که مصرف آن در دوران پرودی در بعضی از زنان موجب افزایش خونریزی می‌گردد برای بهره بردن از خواص آن این عرق را قبل از شروع عادت ماهیانه خود مصرف نمایید. یکی دیگر از خواص عرق دارچین برای زنان این است که اگر عرق دارچین با عسل ترکیب شده و مصرف شود باعث می‌شود سندروم پلی کیستیک در زنان درمان شود این بیماری ناشی از اختلالات هورمونی در بانوان است و باعث ایجاد کیست‌های کوچک در اطراف تخمدان و در نهایت بزرگ شدن آن می‌شود. زنان باردار باید به این نکته توجه داشته باشند از آنجا که هنوز تاثیرات این عرق بر روی جنین مشخص نشده عرق دارچین را به مقدار کم و با مشورت پزشکی متخصص خود مصرف نمایند زیرا مصرف خودسرانه عرق دارچین در دوران بارداری باعث زایمان زود هنگام می‌گردد.

### برای کبد چرب

بر اثر نظر پزشکان چربی کبد ناشی از سرد بودن و تری آن هست لذا برای رفع چربی کبد باید آن را گرم کنیم که بهترین راه برای این مورد استفاده از عرق دارچین است. همچنین عرق دارچین باعث می‌شود میزان آنزیم‌های کبد بهتر شده و کلسترول خون کم شود که این امر خود موجب کاهش چربی کبد نیز می‌گردد. عرق دارچین برای سم زدایی و پاک کردن کبد از مواد زائد بسیار مفید است اما انتخاب نوع آن نیز بی‌اهمیت نخواهد بود.

**مضرات دارچین برای کبد** را می‌شناسید؟ برخی از تحقیقات نشان داده که دارچین نوع سیلان به دلیل داشتن کومارین زیاد باعث آسیب رساندن به کبد می‌شود لذا هنگام استفاده از عرق دارچین باید دقت کرد که عرق حاصله از چه نوع دارچینی هست. اکنون این سوال پیش می‌آید که مگر چند نوع دارچین وجود دارد؟ پاسخ مشخص است ۴ نوع چوب دارچین در جهان وجود دارد که نام‌های آنها را به ترتیب برای شما بیان میکنیم: دارچین سیلان، دارچین آروماتیکوم محصول چین، دارچین لورمانی از کشور اندونزی و دارچین لورپروری که مال کشور ویتنام است.

### برای قند خون

دارچین به عنوان یک داروی قوی برای مبارزه با دیابت شناخته شده است از این رو مصرف علاقه دارچین نیز برای کسانی که دارای قند خون نوع دو هستند در کنترل میزان قند خون آنها بسیار مفید و موثر خواهد بود که برای

این منظور باید این عرق گیاهی را به صورت روزانه مصرف کنند. عرق دارچین چطوری با دیابت مبارزه می‌کند؟ همانطور که می‌دانید دیابت بر اثر تنظیم نبودن میزان ترشح انسولین در بدن به وجود می‌آید، اگر انسولین به میزان کافی در بدن ترشح شود مانع از جذب قند مواد غذایی می‌گردد برای تنظیم انسولین بدن کافیت عرق دارچین که موجب کاهش فعالیت آنزیم آلانین (آنزیم جذب قند) در بدن می‌شود را مصرف نمایید

### برای پوست

یکی از فواید مصرف عرق دارچین این است که باعث آسان شدن گردش خون می‌شود. گردش خون که آسان شد اکسیژن رسانی به بافت‌های بدن مخصوصاً پوست بهتر می‌شود. همین امر موجب داشتن پوستی صاف در بدن ما می‌گردد. عرق دارچین به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی می‌تواند یکی از مواد اولیه در تهیه ماسک‌های خانگی باشد. این عرق گیاهی با از بین بردن التهابات پوست موجب رفع جوش می‌گردد، از دیگر **خواص عرق دارچین برای پوست** می‌توان به ضد عفونی کننده، درمان آکنه، درمان سوزش و خارش پوست، مناسب برای پوست‌های حساس، برطرف کننده حساسیت‌های پوستی نیز اشاره کرد.

همچنین ترکیب آن با عسل می‌تواند پوست را تقویت کند، فقط قبل از مصرف ماسک‌های تولید شده توسط این عرق گیاهی نکته‌ای که حتماً باید به آن توجه داشت این است که آنها را روی پوست دستتان تست کنید و در صورت عدم بروز سوزش، خارش و یا قرمزی با خیالی آسوده ماسک خود را استفاده کنید

### برای فشار خون

فشار خون بالا یک نوع بیماری شایع در افراد بزرگسال است که می‌تواند این افراد را با معضلاتی چون سکته مغزی، حمله قلبی، و... روبرو کند. فشار خون بالا بر اثر گرفتگی رگ‌ها و رسوب چربی در آنها به وجود می‌آید که راه‌های درمان زیادی نیز دارد از جمله مصرف داروهای شیمیایی و یا استفاده عرقیات گیاهی ما می‌خواهیم بدانیم **خواص عرق دارچین برای فشار خون** چیست؟ یا اینکه این عرق چه اثری می‌تواند روی فشار خون بگذارد؟ **عرق دارچین باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود یا آن را کم می‌کند؟** دارچین می‌تواند رگ‌های خونی را از هم باز کرده و جریان خون را افزایش دهد و از آنجا که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد کلسترول خون را نیز کنترل می‌کند. دارچین به دلیل داشتن کلسیم بالا و همچنین مواد معدنی چون آهن، ویتامین A و منگنیز موجب کاهش فشار خون می‌گردد. مصرف عرق دارچین در کنار داروهای شیمیایی کنترل کننده فشار خون می‌تواند نقش بسزایی در کاهش فشار خون بالا داشته باشد.

## برای تقویت سیستم ایمنی بدن

عرق دارچین دارای خواص ضد ویروسی، ضد التهابی، ضد قارچی و حاوی میزان بالایی از آنتی اکسیدان است بنابراین مصرف این عرق گیاهی موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می‌گردد، همچنین برای درمان گلودرد و سرفه ناشی از سرماخوردگی نیز کاربرد دارد. این عرق گیاهی همانند عرق نعنا ضد نفخ بوده و با مشکلات دستگاه گوارش مبارزه می‌کند و برای رفع حالت تهوع و اسهال و دل درد بسیار مفید است

## عوارض و موارد منع مصرف عرق دارچین را می‌شناسید؟

زیاده‌روی در مصرف عرقیات گیاهی با داشتن خواص و فواید بی‌نظیر می‌تواند عوارضی را نیز برای فرد به دنبال داشته باشد. از آنجایی که عرق دارچین دارای طبعی گرم است لذا مصرف بیش از حد آن باعث بالا رفتن شدت حرارت بدن می‌شود که این مورد می‌تواند ترک خوردن لب‌ها، تاول زدن دهان و یا جوش زدن را به همراه بیاورد

- مصرف بیش از حد آن موجب افزایش ضربان قلب و در نهایت بیماری تپش قلب خواهد شد
- زنان باردار به دلیل اینکه این عرق باعث زایمان زودرس در آنها می‌شود نباید آن را به مقدار زیاد و به صورت خودسرانه مصرف کنند.
- افراد گرم مزاج با خوردن بیش از حد عرق دارچین دچار بیماری‌هایی چون خشکی پوست، خارش گلو و... خواهند شد.
- زنان شیرده نیز به دلیل اثرات این عرق بر روی شیرشون و در نهایت بروز مشکلات معده در نوزاد نباید این عرق را مصرف نمایند.

## طرز تهیه عرق دارچین

برای تهیه عرق دارچین از دارچین نوع سیلان استفاده می‌شود برای این منظور دارچین را نیم‌کوب کرده و آن را به مدت ۱۲ ساعت داخل آب می‌ریزند تا بخیسد، بعد از آن همانند روش گلاب گیری یا روش‌های تهیه عرقیات گیاهی از روش تقطیر برای تهیه عرق دارچین اصل کمک می‌گیرند این عرق گیاهی بی‌نظیر را می‌توان به عنوان چاشنی و طعم دهنده در تهیه شربت و یا چای استفاده کرده و از طعم آنها لذت برد. الان زمان آن رسیده که به

این پرسش پاسخ دهیم **عرق دارچین گرم است یا سرد؟** تمامی پزشکان طب سنتی بر این عقیده‌اند که عرق دارچین همانند چوب آن دارای طبعی گرم است و گزینه مناسب برای کسانی است که بدن آنها دارای رطوبت است.

### **طریقه مصرف عرق دارچین**

عرق دارچین دارای طبعی گرم است بنابراین در هنگام استفاده از آن باید دقت کافی را داشته باشیم مخصوصاً افراد گرم مزاج. برای مصرف عرق دارچین باید آن را به صورت روزانه و هر بار آنرا به میزان نصف استکان بعد از وعده‌های غذایی میل نمایید. پس می‌توان نتیجه گرفت **بهترین زمان برای مصرف عرق دارچین** بعد از صرف وعده‌های غذایی، نه صبح ناشتا و یا قبل از خواب. زیرا اگر در این دو زمان عرق را میل نمایید به عوارضی همچون کاهش فشار خون و یا سردرد سرگیجه دچار خواهید شد

### **خرید و قیمت عرق دارچین اصل**

شما می‌توانید برای تهیه عرق دارچین این عرق گیاهی بی‌نظیر به فروشگاه‌های اینترنتی و یا کارگاه‌های سنتی محل زندگی خودتون مراجعه نمایید اما دقت کنید حتماً به سراغ مراکز معتبر بروید فروشگاه سلام کاشان یکی از معتبرترین فروشگاه‌ها در حوزه فروش اینترنتی انواع ارقیات گیاهی سنتی با کیفیت بالا و قیمت مناسب در شهر کاشان است. چنانچه شما قصد خرید عرق دارچین اصل با قیمت مناسب و کیفیت بالا دارید یکی از گزینه‌هایی که می‌توانید به آن توجه داشته باشید فروشگاه سلام کاشان است. شما با یک بار خرید از این مجموعه مشتری دائمی ما خواهید شد