

عرق زیره در طب سنتی به عنوان کمک کننده به دستگاه گوارش شناخته شده است بدین صورت که با خوردن عرق زیره هضم غذا آسان تر می شود زیرا این گیاه دارویی صفرا را از کبد خارج می کند و همین امر موجب هضم غذا و از بین رفتن چربی های اضافه می شود. زیره به دلیل داشتن بوی تند در پخت بعضی از نان ها، دسر ها، ادویه ها و یا به صورت خام مورد استفاده عموم قرار می گیرد.

بوته گیاه زیره به شکل بوته های هویج است و در مناطق غرب آسیا اروپا و شمال آفریقا یافت می شود از آنجا که بوته زیره به مکان های گرم علاقه دارد لذا اگر در فصل زمستان کاشته شود فقط یک سال برداشت محصول را در پی دارد و اگر در فصل تابستان کشت شود تا دو سال می توان از محصول آن استفاده کرد با توجه به اینکه زیره مکان های گرم را برای رشد ترجیح می دهد می توان نتیجه گرفت که چرا فنلاند بزرگترین تولید کننده این گیاه دارویی است (زیرا این کشور در طول تابستان بیشترین ساعات را در معرض نور خورشید قرار دارد).

این گیاه دارویی به دو صورت سبز و سیاه وجود دارد که در ادامه درباره خواص عرق زیره، طرز مصرف آن و اینکه **عرق زیره برای چی خوبه؟** و... مطالبی را بیان می کنیم که امیدواریم مورد پسند شما عزیزان قرار بگیرد

خواص عرق زیره h2

از قدیم الایام تاکنون از زیره به عنوان یک گیاه دارویی ضد نفخ یاد شده است. این گیاه دارویی بی نظیر سوغات شهر کرمان در کشور ایران است. همانطور که اشاره کردیم زیره به دو صورت سبز و سیاه وجود دارد که خالی از لطف نخواهد بود اگر در ادامه و قبل از بیان خواص عرق زیره تفاوت این دو دانه را بیان کنیم

هر دو زیره از نظر ظاهری شباهت زیادی با هم دارند اما از نظر رنگ ترکیب و حتی جنس با هم متفاوتند

زیره سیاه: همانطور که از اسمش مشخص است دارای رنگ سیاه است این نوع زیره طبعی بسیار گرم دارد و از آن به عنوان یک دارو برای رفع سوء هاضمه، نفخ، کم کردن وزن، تقویت سیستم ایمنی، رفع انگل و... استفاده می شود. زیره سیاه دارای فیبر بالایی است و خوردن آن باعث کاهش اشتها و در نهایت کاهش وزن خواهد شد

زیره سبز: از این نوع زیره بیشتر برای بهتر شدن طعم انواع دسر ها ، بوی عطرها و کرم ها استفاده می شود و پایه اصلی ادویه کاری این نوع زیره است. همچنین از زیره سبز به عنوان بی حسی، ضد سم، ضد عفونی کننده، شیرافزا، ادرار آور و...مورد استفاده قرار می گیرد. حالا که با انواع زیره آشنا شدید و همانطور که می دانید عرق زیر حاصل تقطیر این گیاه با آب است بهتر است در ادامه به بررسی برخی از خواص عرق زیره این گیاهی بی نظیر بپردازیم

برای هموروئید

بسیاری از افرادی که با یبوست زیاد دست و پنجه نرم می‌کنند یکی از مشکلاتی که برای آنها به وجود می‌آید هموروئید است از آنجا که عرق زیره سیاه دارای فیبر بالایی است لذا این دسته از افراد می‌توانند با مصرف این عرق گیاهی هضم غذا را راحت‌تر کرده و عمل دفع را آسان کنند زمانی که یبوست برطرف شود هموروئید نیز از بین خواهد رفت

برای تقویت سیستم ایمنی بدن

وجود مقدار کافی از ویتامین C در بدن باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن افزایش پیدا کند مصرف این عرق گیاهی به دلیل داشتن ویتامین C می‌تواند سطح ایمنی بدن را بالا ببرد و از شما در برابر انواع بیماری‌ها محافظت کند

برای دیابت

تعداد زیادی از افرادی که از چاقی رنج می‌برند به دیابت نیز مبتلا هستند. گاهی بعضی از این افراد برای کاهش وزن خود به انجام عمل‌های جراحی روی می‌آورند و یا برای کنترل دیابت مجبور به استفاده روزانه و مداوم از انسولین هستند. یکی از خواص عرق زیره تنظیم کننده قند خون است مصرف این عرق گیاهی می‌تواند کمک شایانی در کنترل قند به افراد دیابتی بکند، اما توجه داشته باشید این عرق را نباید به صورت همزمان با داروهای شیمیایی کنترل کننده قند خون مصرف کرد زیرا ایجاد تداخل کرده و باعث کاهش فشار خون میشود.

برای افزایش شیر مادران

از نوشیدنی‌های دارویی موثر برای افزایش شیر مادران می‌توان به عرق زیره اشاره کرد. این عرق گیاهی علاوه بر افزایش شیر مادران به دلیل خاصیت ضد نفخ خود باعث کاهش دل درد و دل پیچه در نوزادان نیز می‌گردد. همچنین کسانی که از قاعدگی‌های دردناک رنج می‌برند می‌توانند برای کاهش درد در هنگام عادت ماهیانه خود عرق زیره را مصرف کنند

برای کبد

برای داشتن بدنی سالم ابتدا باید سلامتی کبد و روده‌ها را تامین کنیم. زمانی که کبد به درستی کار کند عمل سم زدایی از بدن به خوبی انجام می‌پذیرد و این امر موجب می‌شود بدن مواد مفید بیشتری از مواد غذایی مصرف شده را دریافت کند. مصرف عرق زیره به دلیل داشتن خاصیت چربی سوزی به عملکرد بهتر کبد و در نهایت سلامت بدن کمک شایانی خواهد کرد.

برای معده و دستگاه گوارش

معده و روده دو عضو مهم دستگاه گوارش در بدن هستند که عملیات جذب، هضم و دفع غذا را انجام می‌دهند. یکی از خواص عرق زیره داشتن خاصیت سم زدایی است این امر موجب می‌شود بعد از جذب غذا در بدن عملیات هضم غذا و دفع مواد زائد به درستی انجام شود همچنین این عرق می‌تواند با تقویت روده‌ها از نفخ روده و معده جلوگیری کند.

کسانی که عمل‌های جراحی مختلف برای کم کردن وزن را انجام می‌دهند نیز می‌توانند بعد از عمل جراحی با مصرف عرق زیره سیستم گوارش خود را تقویت کنند و از چاقی مجدد جلوگیری نمایند. این عرق کالری بسیار کمی دارد و به همین دلیل مشکلی برای سیستم گوارش به وجود نمی‌آورد

برای لاغری

با پیشرفت تکنولوژی در دنیای امروزی و کم شدن تحرک افراد به دلیل انجام اکثر کارها به صورت مجازی و اینترنتی یکی از مشکلات و معضلاتی که فرد با آن دست و پنجه نرم میکند چاقی و اضافه وزن است. راه‌های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد از جمله رژیم‌های غذایی، عمل‌های جراحی مختلف، استفاده از عرقیات گیاهی و یا داروهای شیمیایی متنوع.

اما به جرات می‌توان گفت کمک گرفتن از عرقیات گیاهی برای این امر راهی به صرفه، آسان و با عوارض کمتر (حتی در بیشتر موارد بدون عوارض) ممکن است این سوالات برایتان پیش بیاید که آیا لاغری سریع با عرق زیره امکان‌پذیر است؟ عرق زیره چطوری باعث کم کردن وزن می‌شود؟ **طریقه مصرف عرق زیره برای لاغری چیست؟** ما به سوالات شما پاسخ می‌دهیم

از نظر پزشکان طب سنتی ۳ عامل در عرق زیره باعث کم شدن وزن می‌شود که این عوامل عبارتند از:

۱. عرق زیره باعث کنترل قند خون می‌شود زمانی که قند خون کنترل شود باعث می‌شود یکی از دلایلی که موجب پرخوری عصبی و در نهایت چاقی می‌شود حذف گردد. همه ما می‌دانیم زمانی که سیستم عصبی

به درستی کار نکند، فرد به طور مداوم احساس گرسنگی کرده (اشتهای کاذب) و این امر موجب ریزه خواری و در نهایت اضافه وزن و چاقی می‌گردد.

۲. خوردن عرق زیره باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود و به هضم سریع غذا کمک می‌کند. سوخت و ساز بدن که بالا می‌رود چربی سوزی بیشتر را به دنبال دارد در این زمان بدن برای تامین نیاز خود به انرژی مجبور می‌شود به سراغ چربی‌های انباشته شده در خود برود و این امر موجب کاهش وزن سریعتر می‌گردد.

۳. مصرف عرق زیره باعث می‌شود اسید معده تنظیم شود. تنظیم بودن اسید معده هضم سریعتر غذا را به دنبال دارد و باعث می‌شود اولاً فرد احساس سنگینی بعد از غذا را نداشته باشد، دوماً مواد زائد سریع‌تر از بدن دفع شود. پاکسازی بدن از مواد زائد یکی از راه‌های کاهش وزن محسوب می‌گردد

عرق زیره را چطوری مصرف کنیم تا به کاهش وزن و لاغری کمک کند؟ h2

اگر تا این قسمت از مطلب با ما همراه شده باشید با خواص عرقه زیره برای لاغری آشنا شده‌اید طبق مطالعات انجام شده برای کم کردن وزن با استفاده از عرق زیره سیاه کافی است این عرق گیاهی را به مدت سه ماه متوالی و مداوم در کنار رژیم غذایی مناسب و ورزش مصرف نمایید تا اثرات آن را بر کاهش وزن و چربی سوزی در بدنتان مشاهده کنید مقدار مورد استفاده این عرق نیز در بزرگسالان و کودکان متفاوت است، بدین صورت که بزرگسالان می‌توانند برای گرفتن نتیجه بهتر این عرق را روزانه سه بار هر دفعه به مقدار نصف فنجان به صورت ترکیب در آب و هر بار نیم ساعت قبل از غذا مصرف کنند اما کودکان در هر نوبت فقط یک قاشق از عرق زیره را به صورت مخلوط در آب بنوشند

طبع عرق زیره گرم یا سرد h2

عرق زیره دارای طبعی گرم بوده و لذا کسانی که دارای مزاج سرد هستند به راحتی می‌توانند این عرق را مصرف کنند افراد گرم مزاج نیز باید با احتیاط و دقت عرق زیره را مصرف نمایند از غسل آویشن و کتی را به عنوان مصلح عرق زیره در طب سنتی یاد شده است

مضرات و موارد منع مصرف عرق زیره h2

با اینکه مصرف عرق زیره مضرات زیادی ندارد اما باید در نظر داشته باشیم زیاده‌روی در مصرف هر عرق گیاهی باعث به وجود آمدن مشکلاتی برای فرد می‌شود در این مبحث قصد داریم مضرات و موارد منع مصرف این عرق گیاهی بی‌نظیر را برایتان عنوان کنیم.

مادران باردار نباید این عرق را مصرف کنند زیرا سقط جنین یا حتی در مواردی مرگ مادر را به دنبال خواهد داشت.

مصرف بیش از حد عرق زیره باعث لاغری زیاد و در نتیجه زرد شدن رنگ پوست خواهد شد.

مصرف زیاد عرق زیره به کبد و کلیه آسیب وارد می‌کند.

افرادی که حساسیت دارند نباید این عرق گیاهی را مصرف کنند.

مصرف عرق زیره در دوران قاعدگی فقط با مشورت پزشک انجام بپذیرد زیرا مصرف خودسرانه این عرق در زمان قاعدگی می‌تواند به جای داشتن سود باعث خونریزی شدید گردد.

قیمت و خرید عرق زیره اصل h2

عرق زیره به دلیل داشتن خواص بسیار زیاد از طرفداران بی‌شماری برخوردار هست بنابراین خرید عرق زیره اصل یکی از مهمترین دغدغه‌های این افراد به شمار می‌آید. سایت فروشگاه سلام کاشان با داشتن بهترین و مرغوب‌ترین انواع عرقیات گیاهی اصل می‌تواند گزینه مناسبی برای شما در هنگام خرید اینترنتی باشد در این سایت عرق زیره با قیمت مناسب و کیفیت عالی به صورت عمده و تک فروشی در اندازه های یک لیتری، دو لیتری، ۴ لیتری و... در اختیار شما قرار می‌گیرد ما می‌توانیم تضمین کنیم شما با یک بار خرید از فروشگاه سلام کاشان مشتری دائمی آن خواهید شد. دوست عزیز شعار ما رو فراموش نکن "با سلام کاشان به سلامتی سلام کن"