

■ روغن زنجبیل که سوژه اصلی مطلب است برای تسکین مشکلات گوارشی، تسکین آرتрит و همچنین بهبود وضعیت پوست مفید است. در ادامه بیشتر در خصوص این روغن صحبت خواهیم کرد. لطفاً با ما باشید.

گیاه زنجبیل با نام علمی officinale Zingiber یکی از گیاهان مفید و با خواص درمانی بالا است که در آشپزخانه‌های ما کاربرد زیادی دارد. پرکاربردترین بخش این گیاه ریزوم آن است که برای تهیه چای، چاشنی غذاها و به صورت تکه‌های کوچک یا روغن استفاده می‌شود. روغن زنجبیل که سوژه اصلی مطلب است برای تسکین مشکلات گوارشی، تسکین آرتريت و همچنین بهبود وضعیت پوست مفید است. در ادامه بیشتر در خصوص این روغن صحبت خواهیم کرد. لطفاً با ما باشید.

اندر فواید روغن زنجبیل

ضدالتهاب طبیعی

نتایج پژوهشی که در Science Oleo of Journal به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که روغن زنجبیل فواید ضدالتهابی دارد و می‌تواند از تغییرات در عملکرد کلیوی که با التهاب همراه است پیشگیری کند. از این گذشته، این روغن برای مراقبت از کلیه‌ها در برابر اثرات مخرب کادمیوم (از فلزات سمی و خطرناک) مؤثر عمل می‌کند.

نتایج پژوهشی که روی موش‌های مبتلا به پلی آرتريت روماتوئید انجام شده است نشان می‌دهد که تزریق روغن زنجبیل در این موش‌ها نتوانسته التهاب حاد در مفاصل را کاهش دهد اما این روغن التهاب مزمن را از بین برده است. در نهایت اینکه نتایج پژوهش دیگری که در Food Medicinal of Journal به چاپ رسیده نیز نشان می‌دهد که افزودن عصاره روغن زنجبیل در غذای موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به چاقی مفرط باعث جلوگیری از اضافه وزن و کاهش مارکرهای التهابی شده است. با این حال تمام این پژوهش‌ها روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده و در خصوص انسان نیاز به پژوهش‌های بیشتر وجود دارد. گفنتی است که گیاه زنجبیل موارد استفاده متعددی از کاهش التهاب تا کنترل حالت تهوع دارد و می‌توانید بدون زیاده‌روی از آن بهره ببرید.

تسکین حالت تهوع

برحسب گفته‌های طب سنتی، بخور روغن زنجبیل باعث کاهش و رفع حالت تهوع می‌شود. امروزه محققان نیز در این خصوص بررسی‌های متعددی انجام داده‌اند. پژوهشی که در خصوص تأثیر این روغن در رفع حالت تهوع بعد از عمل‌های جراحی انجام شده و نتایج آن در Medicine Complementary and Alternative of Journal به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افرادی که از این روغن استفاده کرده بودند در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف کرده بودند کمتر دچار استفراغ شدند.

مراقبت از پوست و مفاصل

روغن زنجبیل مانند یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که در ترکیب با کرم‌ها و عصاره‌های روغنی دیگر می‌تواند باعث کاهش زبری و خشکی پوست شود. نتایج پژوهشی که در خصوص استفاده موضعی روزانه روغن زنجبیل با عصاره‌های روغنی دیگر روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد که تأثیر خوبی در کاهش التهاب ناشی از آرتروز داشته است.

فواید دیگر روغن زنجبیل

یک محرک جنسی طبیعی است

زنجبیل مانند یک ویاگرای طبیعی عمل کرده و برای برطرف کردن اختلالات نعوظی خوب عمل می‌کند.

اضطراب را کاهش می‌دهد

بر اساس طب سنتی هند، روغن زنجبیل برای کاهش مشکلات روحی مانند ترس و عدم اعتماد به نفس و غیره مؤثر است. این روغن همچنین به کاهش استرس و اضطراب کمک زیادی می‌کند.

دل درد و مشکلات گوارشی دیگر را تسکین می‌دهد

به عقیده اطبا عصاره روغنی زنجبیل یکی از بهترین درمان‌های طبیعی برای مشکلات گوارشی، اسهال و دل درد است.

باعث رشد موها می‌شود

روغن زنجبیل به طور سنتی در تهیه شامپوها و محصولات دیگر مو استفاده می‌شد چون تأثیر خوبی در رشد موها دارد.

روش‌های استفاده از روغن زنجبیل

در تهیه غذاها

روغن زنجبیل در آشپزی و برای طعم‌دهی و غنی کردن مواد غذایی قابل استفاده است. از آنجایی که این روغن عطر و طعم بسیار قوی دارد بهتر است میزان اندکی از آن را به همراه روغن‌های دیگری مانند روغن زیتون مصرف شود.

در رایحه‌درمانی

برای بهره‌مندی از این روغن از طریق رایحه درمانی می‌توانید از اسپری یا اسانس سوز استفاده کنید. همچنین می‌توانید بخور کنید. برای این کار کافیهست مقداری آب داغ کنید تا بخار کند و آن را داخل کاسه‌ای بریزید. یک تا دو قطره روغن زنجبیل در آن بریزید. یک حوله تمیز روی سرتان بکشید، چشمانتان را ببندید و سرتان را بالای ظرف بگیرید و نفس عمیق بکشید.

استفاده موضعی

ساده‌ترین روش برای استفاده از روغن زنجبیل موضعی از آن است. شما می‌توانید این روغن را به پوست یا موهایتان بزنید. البته یادتان باشد که همیشه روغن زنجبیل را با یک روغن پایه رقیق کنید. برای این کار از روغن بادام شیرین، روغن نارگیل، روغن جوجوبا و روغن آووکادو استفاده کنید.

عوارض جانبی روغن زنجبیل و موارد منع مصرف آن

روغن زنجبیل یکی از روغن‌های مطمئن است که عوارض جانبی اندکی دارد. اما با این حال باید مراقب باشید به‌ویژه زمانی که بخواهید این روغن را به پوستتان بزنید. در این صورت لازم است که این روغن را با روغن‌های دیگر رقیق کرده و ابتدا روی بخش کوچکی از پوست تست کنید.

یادتان باشد که استفاده زیاد و افراطی از این روغن می‌تواند باعث سوزش معده، اسهال و سوزش دهان شود. خانم‌های باردار و نوزادان نباید بدون نظر پزشک از این روغن استفاده کنند. خانم‌های باردار نمی‌توانند روزانه بیش از 1 گرم از این روغن استفاده کنند.

کودکان بالای 2 سال برای کاهش حالت تهوع، اسپاسم و سردرد می‌توانند از این روغن استفاده کنند؛ اما بهتر است قبل از استفاده با یک متخصص مشورت شود.

افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند نیز نباید بدون نظر پزشک از روغن زنجبیل استفاده کنند چون باعث افزایش خطر خونریزی می‌شود. این مسئله در خصوص افرادی که به دیابت و همچنین فشارخون بالا مبتلا هستند نیز صدق می‌کند.

روش تهیه روغن زنجبیل در منزل

شما می‌توانید با خیال راحت این روغن را در منزل تهیه کرده و بدون افراط از آن بهره ببرید:

مواد لازم:

زنجبیل تازه

روغن زیتون

روش تهیه:

زنجبیل را پوست بگیرید و به قطعات کوچک‌تر تقسیم کرده و رنده کنید. سپس آن را در ظرف مناسب حاوی روغن زیتون بریزید. مواد را هم بزنید و به مدت 2 ساعت در فر قرار دهید.

داخل یک ظرف شیشه‌ای تمیز یک پارچه سفید تمیز و نازک بیندازید و بعد از دو ساعت زنجبیل را از فر درآورده و روی این پارچه بریزید تا کاملاً صاف شود.

در نهایت روغن به دست آمده را داخل یک شیشه تمیز و در دارد بریزید و در یک جای خشک و خنک نگهداری کنید.

منبع: تیبیان

