



تاریخ
۵
آبان
۱۴۰۱
پنجشنبه

## سیر تا پیاز خواص حنا برای سلامت انسان



کنند. همان‌طور که قبلا هم اشاره کردیم، حنا به کاهش دمای بدن کمک می‌کند. این مورد از فواید حنا، سبب خنک‌شدن بدن و در نتیجه کاهش تب می‌شود.

**۶.خواص حنا برای لنه‌ها**

جویدن برگ حنا، می‌تواند از زخم‌های دهان و التهاب لثه جلوگیری کند. این از دیگر خاصیت‌های حناست.

**۷.خواص گیاه حنا برای آرامش ذهن**

هندی‌ها از روغن استخراج‌شده از گیاه حنا، در اعیاد مذهبی و آیین‌های خود استفاده می‌کنند. آن‌ها معتقدند کاهش خشم و استرس و گرفتن آرامش فکر و ذهن، از فواید حنا هستند.

**۸.خواص حنا برای تسکین التهاب ناشی از پوشک در کودکان**

یکی دیگر از فواید این گیاه، تسکین التهاب پوستی در کودکان است. برگ‌های تازه حنا را در آفتاب، خشک و سپس آن‌ها را پودر کنید. پودر را در نواحی ملتهب بپاشید. این کار، التهاب و گرمای بدن کودک را تسکین می‌دهد. البته برای هرگونه درمان سنتی روی کودک خود، بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید.

**۹. خواص حنا برای درمان اسهال خونی**

از ترکیب دانه‌های له‌شده حنا با روغن، می‌توانید گلوله‌های کوچک قرص‌مانندی درست کنید و آن را با آب قورت دهید. هرچند توصیه ما برای شما، مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای تجویزی اوست.

**۱۰. خواص حنا برای سوزدایی**

از دیگر فواید حنا، می‌توان به سوزدایی طحال و کبد و بهبود سلامت کلی بدن اشاره کرد. کبد مسئول دفع سموم از بدن است، پس سلامت آن ضروری‌ست. می‌توانید برگ یا پوست حنا را در آب خیس کنید و آب آن را بنوشید. این کار به دفع سموم بدن شما کمک می‌کند.

**۱۱.خواص حنا برای تنظیم فشار خون**

یکی از فواید حنا که مورد بحث بوده، کمک به سلامت قلب است. دانه یا آب حنا سبب کاهش فشار خون می‌شود. این مورد از خواص حنا، در کاهش سکنه و حملات قلبی موثر است.

**۱۲.خواص حنا برای سلامت ناخن**

اگر از ناخن‌های خود به‌درستی مراقبت نکنید، احتمال ابتلا به عفونت در فضای زیر ناخن وجود دارد. برای درمان سنتی و گیاهی ناخن، می‌توانید روی حنا حساب کنید. حتما انگشت‌های زنان قدیمی را که با حنا پوشانده شده بود، دیده‌اید. برگ‌های حنا، چون ضمادی‌ست که می‌توان روی ناخن قرار داد. این عمل، تحریک، عفونت و درد ناخن را کاهش می‌دهد.

**۱۳.خواص حنا برای کاهش روند پیری**

حنا، خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. این مورد از فواید حنا در کاهش روند پیری و درمان چین‌وچروک صورت موثر است. همچنین، روغن حنا معمولا برای لکه‌ها و جای زخم صورت توصیه می‌شود.

**۱۴.خواص حنا برای کاهش اختلالات خواب**

روغن حنا از دیرباز، برای درمان اختلالات خواب استفاده می‌شده است. اختلالاتی چون بی‌خوابی، بی‌قراری در خواب و سایر مسائل را می‌توان با استفاده از روغن حنا کاهش داد. این امر، به دلیل وجود مواد تسکین‌دهنده در گیاه حناست. حنا با آرام کردن ذهن و بدن، خواب شما را پر از آرامش می‌کند.

**۱۵. خواص حنا برای طاسی**

برای استفاده از خواص حنا در کمک به طاسی، ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ حنا را در ۲۵۰ گرم روغن خردل بجوشانید. سپس آن را صاف و در بطری دربسته نگهداری کنید. مو و پوست سر خود را به‌طور مرتب با این روغن ماساژ دهید. این کار به‌طور طبیعی، سبب تحریک رشد مو می‌شود.

**مضرات حنا**

حنا به‌عنوان یک گیاه بی‌خطر شناخته می‌شود؛ اما باید اطمینان حاصل کنید که پودر یا خمیر حنایی که خریداری می‌کنید، ۱۰۰ درصد ارگانیک و فاقد مواد شیمیایی باشد. گاهی، مواد شیمیایی مضرى به حنا اضافه می‌شود که ممکن است سبب آسیب به سلامتی شما شود. حنای خالص هم ممکن است در برخی افراد سبب واکنش‌های آلرژیک شود. اگر هنگام استفاده از حنا، متوجه سوزش در چشم، آبریزش و خارش شدید احتمالا به حنا حساسیت دارید و باید مصرف آن را قطع کنید. یکی دیگر از مضرات حنا، ایجاد مشکلات تنفسی در افرادی‌ست که آلرژی شدیدی به آن دارند. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید، دور نگاه‌داشتن حنا از دسترس کودکان است. بلع حنا، می‌تواند سبب ناراحتی معده و دیگر عوارض جانبی شود.

### با ۱۷ خاصیت شگفت‌انگیز حنا آشنا شوید

خارج شوند. طبیعی است این نوع حنا خاصیت نوع طبیعی را ندارد با وجود این، از آن به‌عنوان تقویت پوست و مو استفاده می‌شود. برای حنا خواص بسیاری برشمرده‌اند که در ذیل به تعدادی از آنها اشاره خواهیم کرد:

۱. خاصیت ضدقارچی حنا؛ پژوهش‌ها نشان داده است ۵ نوع بیماری قارچی می‌تواند بدن انسان را درگیر کند. عفونت قارچی بدن، سر، پا، ناحیه میانی پا و ناخن. برای رفع هرکدام از این‌ها ضمن رعایت بهداشت فردی، استفاده از حنا بسیار راهبردی است، چرا که ماده لائوسون که سبب رنگی شدن حنا می‌شود؛ خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد، بنابراین استفاده از حنای بی‌رنگ در این بیماری تأثیر چندانی ندارد.
۲. خاصیت ضدآفتابی حنا؛ حنابه‌عنوان یک محافظ خوب در برابر اشعه آفتاب عمل می‌کند.
۳. نرم‌کنندگی پوست؛ برای این منظور استفاده از خمیر حنا و روغن

### هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

## این شماره: خاصیت حنا

آن توصیه شده است.

۴. رفع آگزما و جلوگیری از تعریق دست و پا

۵. ضخیم کردن پوست کف دست و پا

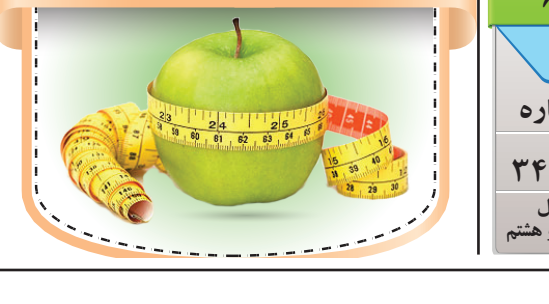
۶. تنظیم قاعدگی در خانمها؛ که می‌توان از دلایل استفاده بیشتر در گذشته برشمرد، در حقیقت پیش‌تر، زنان با حنا گذاشتن بر سر دوره قاعدگی خود را بهبود می‌بخشیدند و در مواردی که خونریزی ماهیانه به تأخیر می‌افتاد یا حنا گذاشتن سر اصطلاحاً رحم بسته‌شده را باز می‌کردند.
۷. رنگ‌کنندگی مو؛ یکی از موارد استفاده حنا از دیرباز خاصیت رنگ‌کنندگی آن است به‌طوری که موهای سیاه را رنگی نمی‌کند ولی موهای سفید یا رنگی دیگر را قرمز می‌کند.

۸. تسکین‌دهنده دردهای مفصلی؛ یکی از مشتقات حنا، روغن آن است که از مخلوط کردن ۱ تا ۳ میلی‌لیتر روغن با ۱۰ گرم پودر حنا تهیه می‌شود؛ از روغن حنا به‌عنوان تسکین‌دهنده دردهای مفصلی، خوشبوکننده، آرامش‌بخش و ازبین‌برنده استرس و افسردگی، رفع خارش‌های پوستی، رفع خشکی پوست، نرم‌کنندگی، افزایش رشد موهای سر، رفع اختلالات خواب با چکاندن چند قطره در رژیم غذایی و… استفاده می‌شود.

۹.ازبین‌بردن جوشهای دهان با چرخاندن جوشانده حنا
۱۰. درمان بیماریهای کبدی و یرقان
۱۱. درمان سردرد و میگرن
۱۲. درمان اسهال خونی
۱۳. تنظیم فشار خون
۱۴. درمان گرگرفتگی
۱۵. جلوگیری از پسی، خوره و جذام؛ چنان‌که از حضرت رسول(ص) در حدیثی آمده است: هرکس بر بدن خود حنا بمالد و با آن خضاب

صفحه
۶
شماره
۳۴۸۶
سال
بیست و هشتم

## سلامت



کنند. خداوند او را تا هنگامی که بار دیگر خضاب کند، از سه چیز در امان می‌دارد؛ جذام، پسی و خوره.

۱۶. ازبین‌برنده برفک دهان در کودکان

۱۷.ازبین‌برنده بوی بد دهان

گفتنی است موارد ذکرشده تنها بخشی از فواید حنا در پیشگیری و درمان بیماریها است و خواص بسیار دیگری برای این گیاه سبز کوچک برشمرده‌اند.

نکته حائز اهمیت در این‌جا خطرات ناشی از استفاده نابجا از این گیاه شفافبخش است به‌طور مثال مصرف آن برای مادران باردار بسیار خطرناک و گاهی می‌تواند موجب سقط جنین شود.

میزان مصرف حنا نیز بسیار مهم است و استفاده غیراصولی و با مقدار نامتعارف می‌تواند مشکل‌زا باشد.

بسیار جای تأسف دارد برگ کوچکی با این خواص گسترده از نظر برخی متخصصان و پزشکان دور مانده است و روز به روز به فاصله مردم با این گیاه کوچک پرخاصیت افزوده می‌شود.

### خواص شگفت انگیز حنا برای پوست



بیماری‌زا دفاع می‌کند. همچنین حنا خنک‌کننده طبیعی به شمار می‌رود و به معنای واقعی گرمای پوست را به خود جذب می‌کند. بنابراین در مقابل اثرات آفتاب سوختگی کاربردی شیبه به ژل آلوورا دارد.

**خواص ضد التهاب**

خواص ضد التهابی از دیگر خواص حنا به شمار می رود. به همین سبب از روغن حنا به عنوان داروی ضد التهاب مفاصل استفاده می شود. حنا به صورت موضعی برای درمان دردهای ناشی از آرتروز و روماتیسم کاربرد دارد. همان گونه که می دانید بسیاری از افراد با افزایش سن دچار التهاب مفاصل و آسیب‌های غضروفی و عضلانی می شوند. این مشکلات منجر به التهابات دردناک در بسیاری از نقاط بدن می شود. اما حنا می تواند این دردهای مفصلی را کاهش دهد و دامنه حرکتی شما را دوباره گسترش ببخشد.

**بهبود و تقویت ناخن ها**

بهبود و تقویت ناخن ها از دیگر مزایای حنا هستند. بسیاری از افراد با وجود این که به سلامت اعضای بدنشان توجه زیادی دارند، اما سلامت ناخن هایشان را از یاد می برند. غافل از این که کوتیکول ها و فضای زیر ناخن ها مکان مناسبی برای رشد باکتری ها و ایجاد عفونت هستند. استفاده از حنا روشی مناسب برای از بین بردن آلودگی ها و تضمین سلامت ناخن ها به شمار می رود. نوشیدن عصاره برگ های حنا هم می تواند در جلوگیری از ترک خوردن ناخن ها و کاهش التهاب موثر واقع شود. به علاوه مالیدن حنا روی ناخن ها هم می تواند از تحریک و عفونت در پایه ناخن ها جلوگیری کند.

**بهبود و تقویت موها و پوست سر**

حنا حاوی عناصر رنگی و برنزه کننده، صمغ با ارزش، اسیدهای آلی و همچنین سرشار از ویتامین سی و کا است. این گیاه دارویی علاوه بر خواص متعدد خود، به بهبود و تقویت ساختار موها هم کمک بسزایی می کند. حنا موها را ضخیم و براق می کند و شوره سر را از بین می یرد. همچنین تغذیه پوست سر، از بین بردن ترک ها و بهبود موهای آسیب دیده هم از خواص حنا به شمار می روند. این گیاه منحصر به فرد در جلوگیری از ریزش مو هم به طرز معجزه آسایی عمل می کند.

### خواص حنا برای زیبایی و سلامتی

دکتر الهام طرزمی

به همین دلیل برخی روغن حنا را به‌عنوان کرم، برای کاهش چین و چروک صورت و محو کردن آثار زخم یا جوش استفاده می‌کنند. به اینها خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی حنا را اضافه کنید که می‌تواند از بزرگ‌ترن عضو بدن یعنی پوست محافظت کند.

**۶. درمان زخم‌ها**

از مهم‌ترین خواص حنا محافظت از پوست در برابر عفونت و رفع التهاب است. بنابراین سال‌های سال برای درمان سوختگی، جراحی و زخم‌ها از حنا استفاده شده است. زیرا نه‌تنها به‌عنوان لایه‌ای محافظ دربرابر عوامل بیرونی عمل می‌کند، بلکه به‌طور طبیعی دارای خاصیت خنک‌کنندگی است و گرما را از پوست می‌گیرد.

این ویژگی حنا را مانند آلوئه‌ورا به درمانی مؤثر برای آفتاب سوختگی تبدیل کرده است.

**۷. تب بر**

برمیانی سنت آیورودا، حنا در پایین آوردن تب بسیار مؤثر است. افزایش دمای بدن به‌عنوان نشانه‌ی یک بیماری مستقل، ممکن است به اقدام‌های بدن و عملکرد آنها آسیب برساند. بنابراین کاهش دمای کلی بدن، مهم است. حنا این کار را با افزایش تعریق یا خنک کردن بدن انجام می‌دهد.

**۸. تسکین‌دهنده سردرد**

آب گیاه حنا معمولا خیلی اثرگذار نیست، اما تماس مستقیم آن با پوست، باعث درمان سردرد است. خاصیت ضدالتهابی حنا باعث تنظیم فشار خون و افزایش جریان خون در مویرگ‌ها می‌شود.