

## گیاه دارویی قدرتمندی که مسکنی برای دردهای شمامست

ترخون دارای آثار ضد درد قابل توجه است. افزون بر این، ترخون دارای آثار ضد التهابی است که آن را به انتخابی عالی در درمان اختلالات درد، از جمله آرتریت و فیبرومیالژیا تبدیل می کند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از عصر ایران، ترخون یکی از گیاهان دارویی پر مصرف در غذاهای فرانسوی محسوب می شود. این گیاه دارای دو نوع اصلی است که شامل ترخون فرانسوی و ترخون روسی می شوند. برگ های هر دو نوع برای آشپزی یا تهیه دارو مورد استفاده قرار می گیرند، اما نوع فرانسوی ترخون عطر و طعم بهتری دارد.

به گزارش کر ۲، ترخون گیاهی با ظاهر علف مانند است و اندکی عطر و طعم رازیانه یا شیرین بیان دارد. ترخون از ویژگی های درمانی قدرتمندی برخوردار است و از این رو، مصرف آن برای سلامت بدن می تواند بسیار مفید باشد. بهتر است از برگ های تازه ترخون استفاده کنید زیرا این گیاه هنگامی که خشک می شود بیشتر ویژگی های دارویی خود را از دست می دهد.

### جایگزین آسپرین

پژوهشی که در نشریه منتشر شد، نشان داد که ترخون دارای آثار ضد درد قابل توجه است. افزون بر این، ترخون دارای آثار ضد التهابی است که آن را به انتخابی عالی در درمان اختلالات درد، از جمله آرتریت و فیبرومیالژیا تبدیل می کند. همچنین، پژوهشی که در نشریه - منتشر شد، نشان داد که قند بسیاری از نشانگرها برای درد و التهاب را افزایش می دهد، اما زمانی که عصاره ترخون در کنار قند مصرف شد، این سطوح کاهش یافت، که نشان دهنده آثار ضد التهابی و ضد درد ترخون است.

برای تهیه چای ترخون می توانید یک قاشق غذاخوری از ترخون تازه را در یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد. چای را صاف کرده و بنوشید. سه بار در روز می توانید این چای را بنوشید.

### عادی ساز فشار خون

به گفته جیمز دوک، گیاه شناس مشهور، ترخون حاوی شش ترکیب متفاوت است که با کاهش فشار خون پیوند خورده اند.

### کاهش درد دندان

هنگامی که یونانی های باستان دریافتند که جویدن ترخون می تواند موجب بی حسی دهان شود، استفاده از این گیاه دارویی برای درمان دندان درد را آغاز کردند. از آنجایی که ترخون دارای یک ترکیب بی حس کننده قوی به نام اوژنول است، پژوهش های جدید آن چه را که

یونانی های باستان کشف کرده بودند را تایید کرده است. ترخون با بی حس کردن احساس در دهان گزینه ای طبیعی برای کمک به کاهش درد دندان است.

ضد دیابت بالقوه

پژوهش اولیه هیجان انگیزی که در نشریه منتشر شد، نشان داد که عصاره ترخون ترشح انسولین توسط لوزالمعده را تحریک می کند، که در تنظیم قند خون نقش دارد. این مطالعه جدید امیدواری برای ارائه درمان های جایگزین برای دیابت را افزایش داده است.

تقویت کننده انرژی

در قرن اول، نویسندگان رومی به نام پلینی به این نکته اشاره کرد که ترخون از احساس خستگی در سفرهای طولانی جلوگیری می کند. در شرایطی که پژوهشی جدید در این زمینه صورت نگرفته است، اما مد نظر قرار دادن این ویژگی ضروری ندارد.