

عرق گیاهی سنا



SENNA WATER

عرق سنا:

گیاه سنا، گیاهی بوته ای است که دارای گل های زرد، سفید و صورتی است که بیشتر به رنگ زرد دیده می شود. این گیاه شباهت زیادی به گیاه حنا داشته معمولاً با آن اشتباه گرفته می شود.

برگ سنا دارای طبع گرم و خشک است و دارای طعم تلخ است. میوه سنا نسبت به برگ آن ملایم تر است و استفاده طولانی مدت از آن عوارض کمتری به همراه دارد اما برگ سنا بسیار مفید و موثر تر است. جالب است بدانید که این گیاه دارای تایید FDA است. این تایید به این معنی است که فواید این گیاه به طور رسمی و جهانی به ثبت رسیده است.

این دارو برای درمان یبوست و همچنین برای پاکسازی روده قبل از آزمایش های تشخیصی مانند کولونوسکوپی استفاده می شود. سنا همچنین برای سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، جراحی مقعد یا مقعد، پارگی دیواره مقعد، بواسیر و کاهش وزن استفاده می شود. سنا یک گیاه بی نظیر است که خواص درمانی و مزایای سلامتی فراوانی دارد، از خواص برگ سنا می توان به کاهش وزن، درمان یبوست و مبارزه با ریزش مو نیز اشاره کرد.



Height (cm) ارتفاع	Width (cm) عرض	Length (cm) طول	Vol (ml) حجم
31	5.5	8.5	1000
27.5	5.3	7.7	750
24.4	4.5	7	500
20	3.5	5.5	250

خواص درمانی و مزایای سلامتی برگ سنا

این گیاه فوق العاده برای کل بدن بسیار مفید است. قرار گرفتن در معرض پرتودرمانی، آلاینده های محیط زیست و مواد شیمیایی خشن بر سلامت پوست ما تأثیر می گذارد و منجر به بروز چندین بیماری پوستی می شود. گیاهان طبیعی روشی مؤثر و ارزان برای بدست آوردن پوستی درخشان و ترمیم مشکلات پوستی هستند.

طبع برگ سنا گرم و خشک است و سنا مسهل بلغم، صفرا و اخلاط سوخته می باشد.

۱. تقویت ایمنی

خمیر ساخته شده از گیاه سنا می تواند برای پوست استفاده شود تا طیف گسترده ای از شرایط تحریک پوست از جمله پسوریازیس، آکنه، اگزما و جوش ها را کاهش دهد. یک ترکیب ضد باکتریایی در گیاه سنا وجود دارد که سیستم ایمنی بدن را در برابر این نوع مشکلات تقویت می کند.

۲. کاهش وزن

چای برگ سنا به ویژه برای کاهش وزن مفید است. در مرحله اول به رفع یبوست های گاه به گاه که اغلب در رژیم های کم فیبر اتفاق می افتد کمک می کند. دوم اینکه، یک راه حل با کالری کم و طعم دهنده، به تقویت جذب مایعات شما کمک می کند. نوشیدن مایعات بیشتر باعث می شود کمتر غذا بخورید. ثالثاً، در از بین بردن سموم و غذای هضم نشده در روده بزرگ کمک می کند. این پاکسازی و سم زدایی از جذب مناسب مواد مغذی و سوخت و ساز بهینه پشتیبانی می کند و در نتیجه باعث کاهش وزن می شود.

درمان مشکلات پوستی

روغن های رزین و تانن موجود در گیاه سنا، به کاهش التهاب پوست کمک می کند. به این منظور از برگ سنا در داروهای آیورودیس استفاده می شود. در خمیر ساخته شده از برگ سنا به عنوان یک کمپرس برای التیام ناشی کرم های حلقوی، زخم ها و سوختگی ها استفاده می شود.



۳. درمان یبوست

برگ سنا باعث انقباض دیواره های روده بزرگ می شود و این باعث ایجاد مدفوع در سیستم گوارشی شما می شود. به دلیل این توانایی، برگ سنا در تسکین یبوست پشتیبان شما است، که اغلب در طی شش تا ۱۲ ساعت پس از مصرف منجر به حرکات روده می شود. در طب سنتی چینی، برگ سنا گرما را از روده بزرگ شما خارج می کند و به خلاص شدن از مواد غذایی قدیمی که با گذشت زمان در آنجا ساخته شده کمک می کند. در طب سنتی، برگ سنا برای زنانی که قاعدگی یا باردار هستند توصیه نمی شود.

۴- درمان مشکلات پوستی

روغن های رزین و تانن موجود در گیاه سنا، به کاهش التهاب پوست کمک می کند. به این منظور از برگ سنا در داروهای آیورودیس استفاده می شود. در خمیر ساخته شده از برگ سنا به عنوان یک کمپرس برای التیام ناشی کرم های حلقوی، زخم ها و سوختگی ها استفاده می شود.

۵- مفید برای بواسیر

مشخص شده است که گیاه سنا در درمان لک های مقعد و بواسیر موثر است زیرا به کاهش تورم کمک می کند و بهبودی سریع را تسهیل می کند. علاوه بر این، از آنجایی که باعث ایجاد مدفوع نرم می شود، در ایجاد بیماری های پاتولوژیک مانند شکاف مقعد به ترمیم آسان آن کمک می کند. این امر به این دلیل است که پس از مصرف خوراک، ترکیبات موجود در گیاه سنا در دستگاه روده جذب می شوند و در نتیجه باعث جدا شدن قسمت های غیر قندی در روده بزرگ می شوند. این اجزای غیر قندی با تحریک دستگاه روده باعث افزایش حرکات پرستالتیک می شوند. به این ترتیب، سرعت عبور مدفوع از طریق دستگاه روده را تسریع می کند.



مفید برای عفونت های پوستی:

خاصیت ضد باکتریایی گیاه سنا می تواند در درمان بیماری های یا عفونت های پوستی کمک کند. خمیر تهیه شده از برگ های سنا در درمان عفونت های پوستی مانند آکنه و همچنین شرایط التهابی مانند اگزما مؤثر است. استون و اتانول موجود در برگ سنا می توانند با میکروارگانیسم هایی که باعث آکنه می شوند مبارزه کنند.

۷. غذا برای سوء هاضمه

مشخص شده است که گیاه سنا در تسکین سوزش سر دل، حالت تهوع، گاز، نفخ و برآمدگی ناشی از سوء هاضمه مؤثر است. گیاه سنا، هنگامی که با گیاهان معطر مانند هل، رازیانه، زنجبیل و نعناع مصرف می شود، با اقدامات پاک کننده قوی خود به کاهش به وجود آمدن گاز در معده کمک می کند.

۸. پاک کننده بزرگ کولون

سنا به دلیل اثرات ملین آن به عنوان "گیاه تمیز کننده" مورد توجه قرار گرفته است. از برگ سنا در طب سنتی چین برای پاک کردن گرمای جمع شده در روده بزرگ استفاده می شده است و به بدن کمک می کند تا از غذای راکد جمع شده در معده خلاص شود. امروزه از آن برای تمیز کردن روده بزرگ قبل از کولونوسکوپی و سایر انواع جراحی روده بزرگ استفاده می شود.

۹. موی محکم:

برای داشتن موهای صاف، براق و قوی می توان از برگ های سنا استفاده کرد. می توانید با مخلوط کردن پودر گیاه سنا با آب و ماست یک ماسک مو درست کنید. برای تأثیر بیشتر می توانید مواد دیگری مانند آب مرکبات، اسانس چای های گیاهی، ادویه و غیره نیز اضافه کنید. آن را بر روی موهای خود بمالید و هر چند وقت یکبار در بخش های کوچکی مصرف کنید. اجازه دهید خمیر وارد پوست سر شود. سر خود را با یک کیسه پلاستیکی بپوشانید و بگذارید خشک شود. بعد از چند ساعت بشویید.

۱۰. با ریزش مو مبارزه می کند

گیاه سنا نه تنها موهای شما را تقویت می کند بلکه باعث بهبود وضعیت پوست سر و درمان شوره سر نیز می شود. درخشش و براق بودن را به موهای شما هدیه می کند. گیاه سنا؛ دارویی مطبوع عالی است و می تواند با ریزش مو نیز مبارزه کند. این گیاه نمی تواند موهای تیره را به طور طبیعی تیره کند اما قطعاً تهویه مطبوع را فراهم می کند. این گیاه را می توان با سایر گیاهان مانند آملای و شیکاکی برای تهویه مطبوع و سایر مزایا، با موهای خود ترکیب کرد.

روده بزرگ قبل از انجام کولونوسکوپی توصیه می شود. کولونوسکوپی چیست؟ این یک روش پزشکی است که به داخل روده بزرگ، همچنین به عنوان روده بزرگ معروف است، که آخرین قسمت دستگاه گوارش است. قبل از انجام این روش، روده بزرگ باید از دفعیات و مواد زائد انباشته شده کاملاً پاک شود.

برگ سنا از طریق دخوراکی به اندازه روغن کرچک و محصولات معمولی مانند بیزاکودیل برای آماده سازی روده قبل از کولونوسکوپی مؤثر است.

مصرف برگ سنا در زنان باردار و کودکان

در حاملگی و شیردهی باید خانم ها از گیاه سنا استفاده کنند زیرا اطلاعات زیادی در مورد ایمنی این گیاه برای زنان باردار و شیرده وجود ندارد. کودکان می توانند به مقدار کم از میوه سنا که اثری ملایم تر از برگ دارد، استفاده کنند.

عوارض جانبی برگ سنا چیست؟

استفاده بیش از حد از برگ های سنا می تواند منجر به شرایط حاد و مزمن شود که شامل گرفتگی شکم و اختلال در الکترولیت می شود. با این حال، استفاده طولانی مدت از ملین های محرک مانند گیاه سنا می تواند منجر به موارد زیر شود:

گرفتگی عضلات

حالت تهوع

اسهال

کاهش وزن ناگهانی

سرگیجه

آسیب کبدی

هیپوکالمی (کمبود پتاسیم)

تغییر رنگ مخاط روده بزرگ و ادرار

از بین رفتن پتاسیم یا کمبود آن اثر مهمی دارد. این می تواند باعث ضعف عضلات و آریتمی شود (تغییرات خطرناک در ریتم قلب).

درد شکم خفیف.

ضعف، که معمولاً در اثر اسهال دیده می شود که باعث دفع آب می شود.

اطلاعات زیادی در مورد ایمنی این گیاه برای زنان باردار و شیرده وجود ندارد. از این رو، در چنین مواردی و در صورت قاعدگی، از جلوگیری از مصرف سنا اطمینان حاصل می کنید.

افرادی که انسداد روده، IBD، زخم روده، درد معده تشخیص داده نشده یا آپاندیسیت دارند همچنین باید از سنا خودداری کنند.