

به نام خدا

گیاه بابا آدم را بیشتر بشناسید



گیاه بابا آدم، گیاهی با خواص درمانی بالاست که می‌توانید از آن به راحتی در آپارتمان نگهداری کنید. بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می‌شود گیاهی است علفی و دوساله که ارتفاع ساقه آن تا ۵/۱ متر می‌رسد.

ساقه آن که شبیه پوست مار است پوشیده از کرکهای خشن و زبر است. برگهای بابا آدم آن بسیار بزرگ و پهن بحالت افتاده بر روی ساقه قرار دارد.

✓ 33 خاصیت شگفت انگیز گیاه بابا آدم

۱. درمانی برای فشار خون

بابا آدم، به خاطر سرشار بودن از پتاسیم، درمان و راه حلی طبیعی برای کنترل فشار خون است و این کار را با حذف مقدار مازاد سدیم در جریان خون انجام می‌دهد تا فشار خون را همیشه تحت کنترل نگه دارد.

۲. کمک به گوارش

بابا آدم حاوی بعضی از ترکیب‌هایی است که نه تنها قادر هستند تمام مواد سمی را از دستگاه گوارش بزایند بلکه می‌توانند به عنوان ملینی معتدل برای کمک به گوارش و بهبود حرکت روده‌ها جهت بهینه کردن جذب عالی مواد مغذی عمل کنند.

۳. برطرف کردن یبوست

یکی از علل اصلی یبوست آن است که دستگاه گوارش نمی تواند با سرعت نرمال تحرک کند. عواملی که موجب این امر می شوند می توانند متفاوت باشند اما علت هر چه باشد، بابا آدم که غنی از فیبر است به شما کمک می کند این مشکل را بسیار آسان تر از آنچه فکرش را می کردید برطرف کنید.

۴. مفید برای بیماران دیابتی

چون بابا آدم کالری پایینی دارد، برای حفظ شاخص گلیسمیک عالی است و در عین حال بابا آدم قادر است سطح قند خون را کنترل کند (فقط کافی است روزی یک فنجان دمنوش بابا آدم بنوشید).

۵. منبع عالی فیبر

از روی جدول فوق الذکر، می توانید ببینید که بابا آدم نسبتا فیبر زیادی دارد. مطمئنا اطلاع دارید که وجود فیبر تا چه اندازه برای تامین سلامتی شما مفید است.

۶. کاهش کلسترول خون

به خاطر غنی بودن از فیبر، کنترل و پایین آوردن کلسترول خون برای بابا آدم مثل آب خوردن است چون فیبر جلوی کلسترول بد را می گیرد و سیستم بدن به صورت خودکار تولید کلسترول خوب را افزایش خواهد داد.

۷. حفاظت از سیستم قلبی عروقی

اگر می خواهید از سیستم قلبی عروقی خود محافظت کنید بهتر است ابتدا مطمئن شوید که قلب تان مجبور نیست سخت کار کند. کلسترول و ناراحتی های عروق کرونر می توانند عامل اصلی مشکلات قلبی باشند. خوب، بابا آدم راه حل بی نظیری برای حفظ سطح کلسترول است و مانع از شکل گیری لخته ی خون می شود؛ لخته ی خونی که می تواند موجب بروز ناراحتی کرونر شود.

۸. پاکسازی کبد

کبد یکی از ارگان های مهم بدن است و بابا آدم حاوی ترکیبی است که کبدتان را از مواد سمی و مواد شیمیایی خطرناک می زداید و پاک می کند و در عین حال صفرا را آزاد می سازد و افزایش می دهد تا کبد عملکرد بهینه ای داشته باشد.

۹. بهبود سلامت پوست

بابا آدم مملو از خواص شفافبخش و آنتی اکسیدان است. آن ترکیب ها نه تنها پوست شما را پاک و سالم نگاه می دارند بلکه برای درمان ناراحتی های پوستی مانند کورک، آکنه و حتی اگزما نیز مفید هستند.

۱۰. درمان طبیعی سرطان

وقتی صحبت از سرطان می شود، هیچ راه ساده ای وجود ندارد اما ترکیب خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان های بابا آدم می تواند به عنوان یک سم زدا عمل کند تا بدن شما را از سرطان به دور نگه دارد و جلوی عود کردن آن را بگیرد.

۱۱. تنظیم فعالیت های هورمونی

وقتی فکر می کنید اوضاع بدن تان روبراه است اما وضعیت هورمونی تان نه، همیشه مشغول فعالیت نگه داشتن آن تعادل هورمونی را حفظ خواهد کرد و در این بین بابا آدم نیز یکی از خوراکی هایی است که به شما کمک خواهد کرد.

۱۲. تقویت سیستم ایمنی بدن

بابا آدم سرشار از ویتامین C و ویتامین E است و این ویتامین ها برای بهبود سیستم ایمنی شما مفید هستند چون می توانند به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز عمل کنند.

۱۳. علاج طبیعی سرماخوردگی و تب

از دوران باستان، ریشه ی بابا آدم به عنوان علاج طبیعی سرماخوردگی و تب استفاده می شده است. خواص ضد انعقادی و خلط آور آن برای درمان سرماخوردگی، گلو درد، سرفه و البته تب مفید هستند.

۱۴. تصفیه کننده ی خون

به عنوان تصفیه کننده ی خون، عوامل پاک کننده ی موجود در بابا آدم می توانند خون تان را پاک و عاری از رادیکال های آزاد نگه دارند در حالی که به طور همزمان خطر تجمع لخته های خونی غیر ضروری در شریان ها و رگ های تان را کاهش می دهند.

۱۵. مفید برای سیستم لنفاوی

اگر با سیستم لنفاوی آشنایی ندارید، باید بگوییم که سیستم تخلیه ی داخلی بدن است. به عنوان سم زدا، بعضی از ترکیب های یافت شده در بابا آدم برای حفظ وضعیت سیستم لنفاوی در شرایط خوب ضروری هستند.

۱۶. بهبود سلامت کلیه

بابا آدم به عنوان یک سم زدا، مطمئناً برای سلامت کلیه ها مفید است چون تمام مواد سمی و چیزهای غیرضروری درون بدن تان را می شوید و به طور کامل از بدن تان دفع می کند و باعث تسهیل عملکرد کلیه ها می شود.

۱۷. ادرار آور طبیعی

دهیدراته شدن می تواند برای بدن تان خطرناک باشد، و عکس آن نیز صادق است یعنی آب بیش از حد نیز می تواند به همان اندازه خطرناک باشد. بابا آدم ترکیبی دارد که بدن را از میزان آب اضافی مصون نگه می دارد و از طریق دفع در ادرار رطوبت بدن را در حد استاندارد نگه می دارد.

۱۸. دارای خواص ضد التهابی

یکی از فایده های خارق العاده ی بابا آدم برای سلامتی انسان ها این است که: بابا آدم حاوی خواص ضدالتهابی قدرتمند است که نه تنها تمام انواع ناراحتی های التهابی را به خوبی درمان می کند بلکه شما را از بیماری ها خطرناک ناشی از التهاب نیز مصون می دارد.

۱۹. تسکین دهنده آرتريت

در واقع نه تنها آرتريت را تسکین می دهد بلکه برای از بین بردن بعضی از ناراحتی های التهابی مانند روماتیسم عالی است چون همان طور که در مورد قبل ذکر شد، بابا آدم حاوی خواص ضد التهابی قدرتمند است.

۲۰. درمان ورم لوزه

ورم لوزه به وسیله ی ویروس های التهابی خاص به وجود می آید و بابا آدم به عنوان گیاه دارویی که حاوی خواص ضد التهابی است برای درمان ورم لوزه راه حل بی نظیری است.

۲۱. کمک به کاهش وزن

بابا آدم کالری بسیار پایینی دارد، بنابراین در طول دوره ی اعمال رژیم کاهش وزن خوراکی بسیار کاملی به حساب می آید. به علاوه، به عنوان سم زدا، بابا آدم جذب بهینه ی مواد مغذی را جهت حفظ تناسب اندام همیشگی شما تضمین می کند.

۲۲. راه حلی برای ناراحتی های عصبی

گاهی آدم‌ها پاک‌یادشان می‌رود که سیستم عصبی نیز به اندازه‌ی سایر سیستم‌ها مهم است و باباآدم حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین C و ویتامین E است که می‌تواند شما را از آسیب بعضی ناراحتی‌های عصبی دور نگه دارد.

۲۳. کمک به بهبود سلامت ذهن

برای داشتن ذهنی سالم‌تر و حافظه‌ای فوق‌العاده قوی به یک رژیم سالم نیاز دارید که غنی از ویتامین B6 باشد و باباآدم یکی از گیاهانی است که در صد فهرست خوراکی‌های مفید برای مغز قرار می‌گیرد.

۲۴. محرک اشتها

آیا اشتهایتان مشکل دارد؟ باباآدم می‌تواند رفلکس اسید معده و مشکل اسیدپتیه را حل کند و ظرف اندک زمانی اشتهای‌تان نیز بهبود پیدا خواهد کرد.

۲۵. منبع ویتامین

از آنجا که مملو از ویتامین C و ویتامین E است، ریشه‌ی باباآدم به عنوان یکی از منابع اصلی آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند به شمار می‌رود.

۲۶. بهبود عملکرد جنسی

همه‌ی آدم‌ها از این قضیه اطلاع ندارند اما مطالعات اخیر اثر چشمگیر باباآدم در بهبود عملکرد جنسی مردان و زنان را اثبات کرده‌اند. این کاربرد گیاه باباآدم به زمان‌های خیلی دور بازمی‌گردد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ کشف کرد که این گیاه دارویی با افزایش عملکرد و رفتار جنسی، ارتباط دارد. با این وجود، این نتیجه هنوز روی انسان‌ها ثابت نشده است.

۲۷. ضد باکتری و ضد عفونی‌کننده

فایده‌های دیگر باباآدم برای سلامتی چیست؟ باباآدم منبع عوامل ضد باکتریایی و ضد عفونی‌کننده است چون مملو از پلی‌استیلین و مواد شیمیایی گیاهی است که می‌توانند به عنوان راه‌حلی عالی برای تمام انواع ناراحتی‌های ناشی از عفونت قارچی یا باکتریایی عمل کنند.

۲۸. جلوگیری از ریزش مو

مورد ریزش مو اکثراً مردان را درگیر خود می‌کند اما بعضی از زنان نیز از آن رنج می‌برند. باباآدم می‌تواند به رفع خشکی پوست سر که می‌تواند یکی از عوامل ریزش مو باشد کمک کند و باعث رشد بهتر مو بشود.

۲۹. راه حلی طبیعی برای درمان شوره

یکی از اثرات داشتن پوست سر خشک شوره زدن موها است. بابا آدم نه تنها شوره را از پوست سرتان برطرف می کند بلکه مشکل خارش پوست را نیز حل می کند.

۳۰. نرم کننده خانگی مو

از حالا به بعد می توانید با محصولات درمان موی گرانیقیمت خداحافظی کنید چون خودتان می توانید در خانه با استفاده از این گیاه، یک نرم کننده مو درست کنید تا موهایی سالم و کاملا با طراوت داشته باشید.

۳۱. منبعی از آنتی اکسیدان ها

این اولین مزیت ریشه ی بابا آدم برای مو است. تحقیقات سال ۲۰۱۰ نشان داد که ریشه ی بابا آدم شامل انواع مختلفی از آنتی اکسیدان ها مانند کوئرستین، اسید فنولیک و لوتئولین است. این آنتی اکسیدان ها به چند شیوه ی مختلف به بدن کمک می کنند.

۳۲. خون را از سموم پاک می کند

یافته های علمی در سال ۲۰۱۱ نشان داد که آنتی اکسیدان موجود در گیاه دارویی بابا آدم نه تنها سیستم بدن را پاک می کند، بلکه خون را نیز از سموم عاری می سازد. ریشه ی بابا آدم خون را سم زدایی می کند و سبب بهبود گردش خون می شود. و با هر دوی این اثراتی که روی بدن دارد، به سلامت موها کمک شایانی می کند.

۳۳. درمان سرطان لوزالمعده

ریشه ی بابا آدم رشد سلول های سرطانی را محدود می کند. ثابت شده است که این گیاه دارویی علاوه بر فراهم کردن آنتی اکسیدان ها و پاکسازی خون از سموم، رشد تومورهای سرطانی مانند سرطان لوزالمعده را نیز محدود می کند. در رابطه با تاثیر این گیاه دارویی برای درمان انواع دیگر سرطان هنوز مطالعاتی لازم است، اما همین اثری که روی سرطان لوزالمعده دارد، به تنهایی فوق العاده است.

شرایط نگهداری از گیاه بابا آدم

نور: گیاه بابا آدم نیاز به نور متوسطی دارد. برگ های این گیاه اگر در معرض تابش مستقیم آفتاب مخصوصا در فصل تابستان باشد، دچار سوختگی می شوند. مکانی که گاهی بر آن سایه باشد و نور خورشید از پرده رد شود،

مناسب است.

دما: بهترین درجه برای رشد گیاه بابا آدم ۱۵ تا ۲۸ درجه سانتیگراد است. در دماهای پایین تر برگ‌های گیاه دچار شک شده و اگر درجه دما سردتر شود، قسمت پایین گیاه به خواب رفته، اما از بین نمی‌رود و پس از اتمام فصل سرما رشد خود را از سر می‌گیرد.

رطوبت: گیاه بابا آدم نیازمند رطوبت مطلوبی است، این رطوبت را می‌توان به دو صورت تأمین کرد. اولین روش غبار پاشی بر روی گیاه است. این غبار پاشی به صورت هفته‌ای ۱ تا ۲ بار با توجه به وضعیت محیط انجام می‌شود و در روش دیگر می‌توان از جزیره استفاده کرد، در این روش ظرف زیر گلدان را بزرگ‌تر انتخاب کرده و آن را با سنگ پر کنید و گلدان را بر روی سنگ‌ها قرار دهید، به این صورت گیاه رطوبت مورد نیاز را از تبخیر آب دریافت می‌کند.

آب: این گیاه رطوبت را دوست دارد، به همین دلیل آبیاری هفته‌ای ۲-۳ مرتبه می‌تواند مناسب باشد. هر زمان که خاک گلدان شروع به از دست دادن رطوبت کرد، می‌توان به آبیاری گیاه اقدام کرد. البته باید در فصل سرما به علت توقف رشد آبیاری، گیاه را کمتر کنید.

خاک: خاک سبک و مغذی همراه با مواد آلی کافی برای رشد گیاه توصیه می‌شود. از مخلوط پیت ماس و پرلیت برای این گیاه استفاده کنید، توجه داشته باشید زهکشی برای تخلیه آب مناسب باشد تا ریشه‌های گیاه دچار پوسیدگی نشود.

تعویض گلدان: گیاه بابا آدم را هر ۲ سال یکبار به گلدانی بزرگ‌تر انتقال دهید. هر زمان که ریشه‌ها از گلدان بیرون زد، می‌توانید گلدان را با گلدان دیگر تعویض کنید.

منابع:

سایت خبرگزاری برنا (www.borna.news)

سایت تابناک جوان (<https://tabnakjavan.com>)