

دارچین

درختچه دارچین درختی است کوچک، همیشه سبز، به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت‌های آن بویی مطبوع استشمام می‌شود.



برگ این درخت، سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید می‌باشد.

انواع دارچین

دارچین اصل یا دارچین سیلانی، که پوست داخلی آن مصرف دارد و لطیف و نرم است. دارچین چینی (سنا) که پوست آن نازک ولی سخت است ولی عطر و طعم آن تند تر از انواع دیگر است. دارچین اندونزی دارچین ویتنامی



طریقه تولید

بعد از دو سال که از کاشت درخت گذشت آنرا از نزدیک زمین قطع کرده و در سال آینده شاخه‌هایی را که از کناره تنه اصلی رشد کرده بریده و پوسته آنرا خارج کرده و بلافاصله خشک می‌کنند و سپس در قطعات ریز بریده و فروخته میشود. در مورد نوع دارچین چینی از پوست بیرونی استفاده میشود.

در هر صد گرم پودر دارچین

- ❖ آب ۱۰ گرم
- ❖ پروتئین ۴ گرم
- ❖ چربی ۱،۲ گرم
- ❖ قند ۲،۲ گرم
- ❖ انرژی ۲۴۷ کیلوکالری
- ❖ کلسیم ۱ گرم

خواص درمانی

✓ دارچین **رمز جوانی** است و مصرف روزانه آن انسان را سالم نگه می‌دارد.

- ✓ دارچین برای زیاد شدن و تجدید نیروی جنسی نیز به کار می رود. کلیه ها را گرم می کند. ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند.
- ✓ دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است.
- ✓ حتما تا به حال متوجه شده‌اید که بعد از خوردن یک دونات دارچین ، همه چیز را زیبا می بینید و چقدر آرام هستید. این خاصیت مربوط به دارچین است؛ زیرا دارچین اثر آرام کننده و شاد کننده دارد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است. در حقیقت می توان گفت دارچین، والیوم گیاهی است، زیرا در دارچین ماده ای وجود دارد که اثر آرام بخش روی حیوانات و انسان دارد
- ✓ اثر مهم دیگر دارچین پایین آوردن تب می باشد. حتی امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول در آورده و به عنوان تب بر به کار می برند. شما می توانید به آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین ، تب را به سرعت پایین آورید. دارچین رگ ها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد
- ✓ دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری هاست و حتی می توان گفت که اثری مشابه پنی سیلین و آنتی بیوتیک دارد. اگر حس کردید که ضعیف شده‌اید و ممکن است مریض شوید ، چای دارچین را فراموش نکنید. حتی اگر سرما خورده‌اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است(بر طبق انستیتوی ملی سلامت آمریکا، سینامالدئید (یک ماده شیمیایی موجود در دارچین سنا) می تواند در مقابله با عفونت های باکتریایی و قارچی کمک کند)
- ✓ مواد موجود در دارچین می تواند از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری کرده و یا سرعت پیشرفت این بیماری را کم نماید .
- ✓ دارچین می تواند سطح قند و چربی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد.
- ✓ کاهش اثرات منفی غذاهای پرچرب، رژیم غذایی پر دارچین می تواند اثرات منفی خوراکیهای پرچربی را کاهش دهد.
- ✓ گیاه دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده، اعمال هضم و جریان گردش خون به کار می رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده میشود.
- ✓ یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که در قرن نهم تألیف نمود، ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید.

✓ دارچین علاوه بر خواص دارویی فراوانی که دارد ، از **طعم بسیار خوبی** نیز برخوردار است. حتی اگر چای معمولی می نوشید ، آن را با یک قطعه پوست دارچین به هم بزنید که طعم آن را بهتر کند.

✓ بی دلیل نیست که در گذشته، سلمانی‌ها - که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند - به مشتری‌های خود چای دارچین می دادند.

✓ امروزه از دارچین در فرآورده‌های مختلفی اعم از **خوراکی و آرایشی** استفاده می شود.

خطرات و عوارض جانبی دارچین

معمولا دارچین اثرات جانبی خاصی ندارد.

مالیدن دارچین بر روی پوست می تواند

باعث سرخی و التهاب پوست شود

مصرف بیش از حد دارچین سنا (چینی) ممکن است، برای همه بخصوص افرادی که مشکلات کبدی دارند، مسموم کننده باشد. از آنجاییکه دارچین قندخون را کاهش می دهد، افراد دیابتی که دارو مصرف می کنند ممکن است دچار افت شدید قند خون شوند. افرادی که مبتلا به سرطان‌های هورمونی از جمله سرطان پستان هستند، نباید دارچین مصرف کنند.

(تاریخ ۹۳/۶/۲۴)

سایت پزشکی، مجله سلامتی راستینه و کتب طب سنتی -- منابع