

## مقاله ی تخم شربتی از بوکاژ

**تخم شربتی** دقیقا چیه؟؟ همیشه برام سوال بوده که اینقدر از فواید تخم شربتی میگن اما دقیقا تخم کدوم گیاه هست. در این مقاله ی **بوکاژ BOOKAJ** قراره متوجه بشیم که تخم شربتی چیست و چه فوایدی برامون داره. تخم شربتی تخم ریحان کوهی هست که اغلب با دانه ی ریحان و دانه ی چیا اشتباه گرفته می شود. در صورتیکه این سه نوع کاملا با هم متفاوت هستند و خواص و کاربرد خاص خودشان را نیز دارند.

تخم ریحان کوهی به عنوان سبزی خوردن کاربرد ندارد یعنی باهانش میشه آش درست کرد به اصلاح و نه میشه اونو تو سبزی خوردن خورد و تنها تخم آن در تهیه ی شربت ها بسیار کاربرد فراوان دارد و دلیل اینکه به تخم شربتی هم معروف شده است هم همین گزینه می باشد.

برای **خرید اینترنتی بهترین تخم شربتی** باید به شرکت های تولید کننده ی مواد غذایی معتبر و معروف مراجعه کنید که دارای استاندارد های لازم هستند و مهم تر اینکه بهتون تخم شربتی میده و مثل عطاری های تخم ریحان به جای تخم شربتی بهتون نمی فروشن.

تخم شربتی وقتی در آب قرار میگرد لعاب می اندازد و آب رو جذب می کند و به همین دلیل می تونه در فصول گرم سال تامین کننده ی آب بدنمون باشه .

### برای رفع تشنگی در فصول گرم سال چه باید کرد؟؟

بهترین راه حل این هست که همیشه به بطری از آب به همراه تخم شربتی داشته باشید که با نوشیدنش آب بدنتون برگرده. یکی از دلایلی که همیشه تو گرما و تابستان بی حال و بی انرژی می شیم همین موضوع کم آبی بدن هست. به دلیل اینکه تو فصل تابستان تعریق بسیار اتفاق میوفته و آب بدنمون کم میشه. حتی می تونید یکم بهش آب لیمو تازه اضافه کنید تا ویتامین C هم تامین بشه.

### طبع تخم شربتی چیست؟؟

همونطور که می دانیم کارشناسان طبع سنتی در رابطه با طبع مواد گیاهی به شدت پیگیر هستند و معتقد هستند که با استفاده از آگاهی از طبع مواد غذایی کمتر دچار بیماری می شویم و زندگی سالم تری رو تجربه می کنیم. در طب سنتی آمده است که طبع تخم شربتی گرم و خشک هست.

### فواید تخم شربتی چیست؟؟

فواید تخم شربتی اینقدر زیاد هست که در یک مقاله جای نمی گیرد پس به مواردی از فایده های این ماده ی گیاهی ارزشمند اشاره می کنیم و در مقاله های آتی در رابطه با مابقی فواید صحبت می کنیم و در ضمن این مقاله هم به روز می شود پس به وبسایت سر بزنید تا آخرین اطلاعات و تحقیقات پزشکی رو در وبسایت بوکاژ بخوانید.

**درمان کننده ی سرما خوردگی:** درسته همه ی فواید میوه های زمستونی برای سرماخوردگی و ویروس هست اما جالبه بدونی که تخم شربتی که میگیرم تو فصل گرما بهتره، برای درمان و بهبود علائم سرماخوردگی خوبه و موثر واقع میشه. مقادیر زیاد آنتی اکسیدان ها و فلاونوئید ها هست که باعث بالا رفتن ایمنی بدن میشه و می تونه از شما در برابر بیماری های ویروسی شایع مثل سرما خوردگی محافظت کنه. پس ایندفعه زمستون هم تخم شربتی زیاد بخور و حالشو ببر.

**یک ضد آفتاب قوی و طبیعی:** همیشه در رابطه با ضد آفتاب طبیعی هندوانه شنیده بودم و تو تابستان خیلی هندونه میخوردم تا آفتاب به پوستم آسیب نرسونه؛ حالا بیا از تخم شربتی هم بدونیم که می تونه در نقش یه ضدآفتاب طبیعی و گیاهی عمل کنه پس اگه پول زیادی نمی خوای برای خرید ضدآفتاب هزینه کنی، می تونی تخم شربتی رو نوش جان کنی و از درون ضد

آفتاب برسونی به پوستت. حالا یه سری از کارشناس ها هم میگن میشه از تخم شربتی به صورت موضعی استفاده کرد یا شاید هم در آینده یه سری ضدآفتاب بیاد با عصاره ی تخم شربتی.

درمان گر سرفه: آسیاب تخم شربتی رو با عسل و [بودن زنجبیل](#) قاطی کن و آب جوش رو بریزش روش و بزار ده دقیقه بمونه اونم با یه بشقاب گذاشته روش بعدش بخورش تا دیگه سرفه و گلودرد نداشته باشی.

**مفید برای دهان و دندان:** چه جوری ممکنه تخم شربتی برای دندونمون خوب باشه؟؟ چون خواص ضدباکتریایی داره که می تونه از پوسیدگی دندان جلوگیری کنه و یا حتی باعث بشه بوی دهان کمتری داشته باشیم چون خیلی از دلایل بوی دهان دندان پوسیده و خراب هست. تخم شربتی خاصیت ضد میکروبی هم دارد که برای سلامت دهان و دندان مفید است. یه مقاله ایی با عنوان [ادویه زنجبیل و خواص درمانیش](#) از خواص این ماده برای سلامت گلو دهان گفتیم که خوننش رو پیشنهاد می کنیم.

**درمان اسهال و یبوست:** خواص تخم شربتی برای پوست زیاد هست. با توجه به اون لایه ی ژله ایی مانند این دانه ها هنگام خیسانده شدن در آب که دارای فیبر بالایی هست مس تونه باعث حرکت روده ها بشه و باعث بشه از شر یبوست و اسهال راحت بشین چون حرکت درست و بهبود عملکرد روده ها رو در نتیجه دارند.

**رژیم های سالم لاغری:** یه مقاله تو بوکاژ داریم با عنوان [رژیم لاغری بدون گرسنگی با میوه خشک و سبزیجات](#) که در رابطه با لاغر شدن بدون گرسنگی و با استفاده از مواد گیاهی هست. حالا باید این ماده ی جالب و گیاهی به نام تخم شربتی رو هم بهش اضافه کرد چون باعث میشه با خوردن ماده ی گیاهی سالم لاغر بشی نه اینکه با رژیم های سرسخت و چند روزه ی مضر و آسیب زننده که همش هم با نخوردن و گرسنگی کشیدن هست.

**صاف و جون شدن با تخم شربتی:** می دونستی با خوردن تخم شربتی می تونی از شر چین و چروک های پوستت راحت بشی. اصلاً چرا این همه پل بدی برای خرید کرم های ضد چروک شبانه و روزانه ؟؟ تخم شربتی ماده ایی داره که می تونه باعث بشه پوستت صاف و بدون چروک باشه.

**روشن شدن پوست:** دیگه بدون شک تخم شربتی داره برای پوست معجزه می کنه. شما یه ماسک صورت با تخم شربتب درست کن و بزار رو پوستت بعدش لایه برداری ملایم و روشن شدن پوستت رو ببین. باید پس از خرید تخم شربتی اینترنتی اونو آسیاب کنیو با کمی گلاب و لیمو مخلوط کنی و بزاری رو پوست صورتت.

**از بین برنده ی عفونت:** بالاتر گفتم که تخم شربتی خاصیت ضد میکروبی و باکتریایی داره پس می تونه از بین برنده ی عفونت هم باشه. عفونت هایی مثل عفونت محل بریدگی و یا حتی عفونت رحم رو هم می تونه باعث درمانش بشه. و خیلی از فایده های دیگر که در آینده به این لیست اضافه خواهند شد.

### **بهترین زمان مصرف تخم شربتی چه زمانی است؟**

بهترین زمان برای خوردن شربتی تخم شربتی قبل غذا و با معده ی خالی است. این موضوع رو کارشناسان تغذیه به شدت تاکید می کنند پس برای اینکه از فواید این ماده ی اعجاب انگیز نهایت استفاده رو بکنی باید اونو وقتی معدت خالی هست بخوری. یه سری از کارشناسان هم هستند که معتقدند باید تخم شربتی رو قبل از خواب خورد تا اثر بیشتری داشته باشه.

### **تخم شربتی و خاکشیر:**

از فواید تخم شربتی و خاکشیر بسیار می توان گفت که در مقاله نمی گنجد فقط بدونین که یکی از بهترین ترکیب ها برای شربت است و می تونه برای سالم بودن بدنمون کمک کننده باشه.

### خرید تخم شربتی :

بهترین و ساده ترین راه برای رسیدن به تخم شربتی خریدش از [فروشگاه های آنلاین](#) هست که در فضا های وبسایت موجود هستند. همیشه به دنبال بهترین برند ادویه و مواد غذایی در گوگل باشید تا به با کیفیت ترین ماده غذایی برسید.

### محصول تخم شربتی در وبسایت بوکاژ: BOOKAJ

محصولی که ما براتون آماده کردیم در وزن 120 گرمی هست با ظروف شیشه ایی که نه تنها با محیط زیست همگام هست بلکه بسیار شکیل و جذاب هم هست. برای خرید مقادیر بالاتر هم به [فروش کلی](#) وبسایت مراجعه فرمایید و با ما در ارتباط باشید.

مقاله ی تخم شربتی از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM

1401/07/21 پنجشنبه