



Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Kendir tohumlarının vücut ve sağlık üzerindeki faydalı etkileri

2 Kendir tohumlarının hastalıklara faydaları

Sağlıklı bir yaşam hayal etmeden önce ne yiyip içtiğimize dikkat etmek çok önemlidir. Tüm organların sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için öncelik, doğru beslenmek ve yediklerimizin bize fayda sağlayacağından emin olarak hareket etmekle başlar. Solunum yetmezliği, sağlıksız kalp atışı ve kan seviyesinin düşmesi, hormonlarda değişiklik ve organ kaybına neden olan ani rahatsızlıklar, zihinsel gelişimin istenilen seviyeye ulaşmaması, doğuştan gelen ve sonradan gelen tüm olumsuzluklar sağlıksızlık olarak nitelendirilir. Sağlıklı bir yaşam için doğuştan sorunları olmayan kişilerin uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri için gerçek bir farkındalık mekanizmasına ihtiyacı vardır. Bu **bilinç** tüketim yolunu vurgular. Başrolde besinler vardır.

Gıda bizim yaşam kaynağımızdır. Organların daha sağlıklı ve hızlı çalışmasına yardımcı olur. Pek çok bitki ve tohumun insan sağlığı için mucizevi faydalarının farkında değiliz. Bu nedenle genellikle konuya aşına değiliz ve denemek bile istemiyoruz. Bitkilerden ve tohumlardan sadece fayda elde edildiğini unutmayın. Burada dikkat edilecek noktalar kullanım şeklidir. Doğru ve bilinçli kullandığınız sürece bitkilerden alacağınız faydalarla uzun yıllar yaşayacak, hatta hiç olmadığı kadar enerjik olacaksınız. O halde kendir tohumlarının sağlığa olan faydalarından gelin birlikte faydalanalım. **Bakalım bu faydalar tam olarak neymiş?**

Kendir tohumlarının vücut ve sağlık üzerindeki faydalı etkileri

Bazı yörelerde adı çetene yada çedene şeklinde bilinen kendir tohumu, kendir bitkisinin üzerinde bulunan dişi çiçeklerden elde edilir ve bu bitki kenevirgiller familyasının bir üyesidir. Elde edilmiş olan tohumlar kavurularak değerlendirilir ve farklı kullanım şekilleri sonucunda sağlık için ciddi oranda faydalı olmaktadır. Sağlıklı yağlar ve proteinler açısından zengin olan bu tohumlar, iyi bir beslenme kaynağı olmasının yanı sıra analjezik özellikleri sayesinde sağlığa da fayda sağlar. Kendir ekimi de eroinde kullanılan bir bitki olduğu için kontrollü olarak yapılmaktadır ancak **iklim** ve toprak özellikleri açısından ülkemiz genelinde ekime uygundur.

Kendir tohumlarının hastalıklara faydaları

Kapsamlı araştırmalar sonucunda kendir tohumlarının iki önemli hastalığın tedavisinde büyük faydaları olduğu gösterilmiştir. Bu hastalıklar AIDS ve kanserlerdir. Kendir

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



tohumlarında bulunan THC maddesi sayesinde yukarıda belirtilen ciddi hastalıklara sahip kişiler kendilerini daha sağlıklı hissederler. En önemli etkisi beslenme ve iştahdır. Kemoterapi veya AIDS tedavisi görenlerin en büyük sorunu bağışıklıklarının ve dolayısıyla iştahlarının azalmasıdır. Kendir tohumları sayesinde bu sorun büyük ölçüde aşılr. Ayrıca kendir tohumu ile tedavi sürecini destekleyen hastaların ağrıları daha az oluyor ve ağrı kesici ihtiyacı gün geçtikçe azalıyor. Araştırmalar, bu mucizevi tohumun felçli hastaların hareket kabiliyetini arttırdığını açıkça göstermiştir.

Kendir tohumları iyi bir besin takviyesidir. Kendir tohumlarının hastalıklar üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra içerdiği besinlerden dolayı iyi bir besin takviyesi olarak pek çok faydası vardır. En önemlisi, faydalı yağ asitlerine ve kolay sindirilebilir bir protein kaynağına sahiptir. Bu sayede sağlıklı beslenmeye büyük katkı sağlarlar. Kendir tohumları insan sağlığı için çok önemli olarak bildiğimiz 10 temel amino asidin tamamını içermektedir ayrıca omega 3 ve 6 açısından da oldukça zengindir. Harika tohumdaki linoleik asit, kolesterolü düşürmeye, yağ yakmaya, hormonal bozuklukları ortadan kaldırmaya ve metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur.

Son olarak E vitamini açısından zengin olan kendir tohumları saç, tırnak ve cilt sağlığını korur ve destekler. Kendir tohumlarının kullanım olanakları kendir tohumu birçok hastalığa çözümdür ve sağlığa faydalıdır. Fakat hangi hastalığı nasıl etkileyeceği kullanım şekline göre değişir. **Örneğin**, romatizmal ağrıları gidermek için tohumları kaynatılıp içildiğinde, öğütülerek bal ile karıştırıldığında gaz sancılara ve sindirim sistemine iyi gelir. Ayrıca belli oranda yapılan tüketim ile kendir tohumları sakinleştirici etkiye de sahiptir. Bu noktada dikkatli olmak ve doktor kontrolünde kullanım yapmaya özen gösterilmelidir, aksi takdirde sakinleştirici etkisi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Kendir tohumu bilinçli tüketilmelidir. Sağlıklı günler

[Kendir tohumu hamilelikte yenirmi](#)

Ağustos 1, 2021

Gebelikte kendir tohumu yemenin sağlık açısından faydası zararı nedir?

[Kendir tohumu ile kenevir arasındaki fark nedir?](#)

Temmuz 28, 2021

Kendir tohumu ile kenevir arasındaki fark nedir?

[Kendir tohumu ile kenevir tohumu aynı mı?](#)

Temmuz 28, 2021

Kendir tohumu ile kenevir tohumu aynı mı?