

دارچین از خانواده ادویه های تند به شمار می رود و دارای عطر و طعم شگفت انگیزی است. این گیاه به دلیل خواص بیشماری که دارد از نظر دارویی نیز حائز اهمیت است. این ادویه از پوست درونی درختی به نام CINNAMOMUM گرفته شده است که بومی سریلانکا و جنوب هند بوده و به اقتضای مکان کشت و شرایط آب هوایی دارای انواع متفاوتی است. گذشتگان به دلیل کم یاب و ارزشمند بودن این گیاه آن را به عنوان پیشکشی به شاهان خود تقدیم می کردند.



از میان انبوه مدل های دارچین تنها ۴ نوع آن قابل خرید و فروش می باشد که عبارتند از:

**korintje و Ceylon, cassia, Saigon**

به جز دارچین سیلان، انواع دیگر تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند.

دارچین سیلان لوله ای شکل، و دارای پوششی بسیار نرم و ترد است. حتی لایه های داخلی آن هم شکننده و ترد هستند. رنگ این دارچین نسبت به سایر دارچین ها روشن تر می باشد. دارچین های دیگر مانند کاسیا دارای پوش سخت و رنگ متفاوت با سیلان هستند.

هزاران سال قبل پیشینیان ما از این گیاه برای مداوا کردن بسیاری از بیماری ها و تسکین دادن دردها استفاده می کردند و دانشمندان عصر حاضر اکنون بر اطلاعاتی که گذشتگان به صورت طبیعی از خواص این ادویه به دست آورده بودند صحنه گذاشته اند.

**در اینجا به چند مورد از خواص این گیاه اشاره می کنیم:**

۱- آنتی اکسیدان قوی

بر اساس تحقیقاتی که توسط دانشمندان بر روی ۲۶ نوع گیاه صورت گرفته است، دارچین رتبه اول را در داشتن آنتی اکسیدان های محافظ دارد. این آنتی اکسیدان ها از به وجود آمدن رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند.

۲- کاهش خطر مبتلا شدن به بیماری های قلبی

تحقیقاتی که پیرامون دارچین صورت گرفته است نشان می دهد این ادویه به دلیل کاهش سطح کلسترول و فشار خون بالا، خطر ابتلا به بیماری و حملات قلبی را تا حدود زیادی پایین می آورد.

۳- دارچین از طریق آنزیمی به نام آلانین از ورود قند به خون جلوگیری کرده و شاخصه قند خون را پایین می آورد و همچنین خاصیت ضد دیابتی دارد.

۴- دارچین همچنین تاثیرات مفیدی بر روی برخی بیماری های مغزی دارد و در مقابل پیشرفت بیماری هایی مانند آلزایمر و پارکینسون محافظت می کند.

۵- دارچین همچنین به عنوان ادویه ای ضد سرطان شناخته می شود.

۶- از بین برنده ویروس ها و باکتری ها

دارچین یک آنتی باکتری و آنتی بیوتیک طبیعی است و این خاصیت در روغن این گیاه وجود دارد. همچنین می تواند از بدن در مقابل مبتلا شدن به انواع بیماری های ویروسی از جمله آنفلانزا و سرما خوردگی محافظت کند این ادویه شگفت انگیز این کار را با بالابردن سیستم ایمنی بدن انجام می دهد.

۷- مناسب برای سلامت دهان و دندان

این ادویه باعث از بین بردن باکتری هایی می شود که در دهان زندگی می کنند و بسیاری از اوقات باعث تنفس سخت و پوسیدگی دندان و بیماری های دهان می شوند

۸- مصرف منظم دارچین باعث سلامت و شادابی پوست می شود.

دارچین به دلیل خاصیت آنتی بیوتیک و آنتی میکروبیال خود می تواند از بسیاری بیماری های پوستی مثل سوزش، خارش، اگزما و حساسیت های پوستی دیگر جلوگیری کند. روغن دارچین گزینه مناسبی برای کاهش درد، التهاب، تورم و کبودی است. مخلوط دارچین و عسل نیز یک ترکیب مناسب برای از بردن جای جوش و آکنه است.

۹- ضد آلرژی

این ادویه معجزه آسا با توجه به خاصیت ضد التهابی که دارد باعث کاهش علائم آلرژی و همچنین حملات آسم می شود. دارچین ها به دلیل محل و نوع کشت متفاوت ممکن است از نظر کیفیت نیز با یکدیگر تفاوت هایی داشته باشد. برای مثال دارچین سیلان از کیفیت بهتری برخوردار است.

در آخر ، دارچین یکی از خوش طعم ترین و سالم ترین ادویه هاست که در کنار عطر و طعم اغواگرش می توانید از آن به دلیل این خواص استفاده کنید.

