



Curcuma longa (Turmeric)

خانواده: Zingiberaceae (زنجبیلیان)

رده: Liliopsida (تک‌لپه‌ای‌ها)

راسته: Zingiberales (زنجبرسانان)

زردچوبه

کورکوما لونگا (تورمریک) گیاهی از تیره زنجبیلیان است. بخش مورد استفاده گیاه زردچوبه، ساقه زیر زمینی یا ریزوم آن میباشند. پودر ریزوم زردچوبه از پرمصرفترین ادویه جات بشمار میرود. رویشگاه اصلی این گیاه هندوستان است.

هند خاستگاه اصلی این گیاه بوده و زردچوبه تشکیل دهنده قسمت اصلی ادویه کاری معروف است که در بسیاری از غذاهای هندی کاربرد دارد.

۱. نام فارسی و انگلیسی زردچوبه

- نام فارسی: زردچوبه
- نام عمومی انگلیسی: Turmeric

۲. خانواده، راسته و رده گیاهشناسی زردچوبه

- نام علمی: *Curcuma longa* L
- خانواده: Zingiberaceae (زنجبیلیان)
- راسته: Zingiberales (زنجبرسانان)
- رده: Liliopsida (تک‌لپه‌ای‌ها)

۳. ریخت‌شناسی (مورفولوژی) گیاه زردچوبه

- ریزوم (ساقه زیرزمینی): ضخیم، منشعب، استوانه‌ای، با رنگ زرد-نارنجی درونی
- برگ‌ها: بزرگ، ساده، سرنیزه‌ای، بیضی‌وار، سبز رنگ با قاعده غلاف‌دار

- ارتفاع گیاه: معمولاً بین ۶۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متر
- گل‌ها: زرد کم‌رنگ، در گل‌آذین سنبله‌ای، گاهی با براکته‌های صورتی یا بنفش
- ساقه: شبه‌ساقه‌ای تشکیل‌شده از برگ‌های درهم پیچیده

۴. شیوه رشد گیاه زردچوبه

- نوع رشد: گیاه علفی چندساله که به صورت یک‌ساله کشت می‌شود
- اقلیم مورد نیاز: گرمسیری تا نیمه‌گرمسیری، دمای ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد، رطوبت بالا
- خاک: لومی، با زهکشی مناسب و سرشار از مواد آلی
- تکثیر: عمدتاً از طریق قطعات ریزوم، نه از بذر
- چرخه رشد: بین ۷ تا ۱۰ ماه از زمان کشت تا برداشت

۵. بخش‌های قابل استفاده زردچوبه

- بخش اصلی مصرفی: ریزوم (ساقه زیرزمینی)
- اشکال مصرف: تازه، خشک‌شده، یا به صورت پودر
- مصارف فرعی: عصاره، روغن فرّار (اسانس)، تنتور، کپسول یا دمنوش

۶. روش کاشت و برداشت زردچوبه

کاشت:

- زمان: بهار یا اوایل تابستان (پس از پایان یخبندان)
- روش: کاشت قطعات ۲ تا ۳ سانتی‌متری از ریزوم با ۱-۲ جوانه در عمق ۵ تا ۷ سانتی‌متر
- فاصله: حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر بین گیاهان
- آبیاری: منظم اما بدون غرقاب شدن

برداشت:

- زمان: ۸ تا ۱۰ ماه پس از کاشت، هنگامی که برگ‌ها زرد شده و خشک می‌شوند
- روش: کندن ریزوم‌ها، شست‌وشو، جوشاندن به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، خشک‌کردن در آفتاب و در نهایت پولیش و بسته‌بندی



۷. مواد مؤثره فعال زردچوبه

- کورکومینوئیدها (۲ تا ۵ درصد وزن خشک):
 - کورکومین (مؤثرترین ماده فعال)
 - دمتوکسی‌کورکومین
 - بیس‌دمتوکسی‌کورکومین
- روغن‌های فرّار (۲ تا ۷ درصد):
 - تورمرول
 - آتلانتون
 - زینجیبرن
- سایر ترکیبات: رزین‌ها، پروتئین، قندها، ویتامین C، ویتامین B6، آهن، یتاسیم

۸. استخراج ترکیبات دارویی و خوراکی زردچوبه

برای مصارف دارویی:

- استخراج کورکومین:

- با استفاده از حلال‌هایی مانند اتانول یا استون
- استخراج با CO₂ فوق بحرانی برای خلوص بالا
- تخلیص بیشتر با کروماتوگرافی

برای مصارف خوراکی:

- خشک‌کردن و آسیاب:

- جوشاندن ریزوم تازه، سپس خشک‌کردن در آفتاب
- آسیاب کردن به صورت پودر برای استفاده در غذا یا دمنوش

برای روغن:

- استخراج اسانس:

- تقطیر با بخار برای استخراج روغن فرّار زردچوبه جهت کاربردهای موضعی یا آروماتراپی



۹. خواص درمانی زردچوبه

خواص دارویی:

- ضد التهاب (مهار آنزیم COX-2)
- آنتی‌اکسیدان قوی
- ضد میکروب (علیه باکتری، قارچ، ویروس)
- صفراآور (تحریک ترشح صفرا)
- محافظت از کبد
- ضد سرطان (در حال بررسی، تأثیر بر مسیرهای پیام‌رسان سلولی)
- محافظت از اعصاب (در درمان آلزایمر، افسردگی)

کاربردهای سنتی:

- ترمیم زخم (به صورت خمیر موضعی)
- کمک به هضم (کاهش نفخ و سوءهاضمه)
- مراقبت از پوست (ضد جوش، سفیدکننده در طب سنتی هند)
- تسکین درد مفاصل (خوراکی یا موضعی)

۱۰. عوارض جانبی زردچوبه

- مشکلات گوارشی: تهوع، نفخ یا اسهال در دوزهای بالا
- جذب آهن: ممکن است در جذب آهن اختلال ایجاد کند
- مشکلات صفراوی: ممکن است سنگ صفرا یا انسداد مجاری صفرا را تشدید کند
- ریسک خونریزی: اثر ضدانعقادی خفیف؛ احتیاط در مصرف هم‌زمان با داروهای ضدلخته
- حساسیت پوستی یا آلرژی: نادر اما ممکن است ایجاد شود (خارش، کهیر)

۱۱. هشدارها درباره مصرف زردچوبه

- دوران بارداری و شیردهی: مصرف آشپزخانه‌ای بی‌خطر است؛ مکمل‌های پر دوز توصیه نمی‌شوند
- قبل از جراحی: قطع مصرف دو هفته قبل از عمل به دلیل احتمال خونریزی
- تداخل دارویی:
 - داروهای رقیق‌کننده خون (مانند وارفارین)
 - داروهای دیابت (به دلیل کاهش قند خون)
 - داروهای معده مانند PPI ها (تغییر اسیدیته معده)
- مکمل‌ها: بسیاری از مکمل‌های کورکومین با مواد افزایش‌دهنده جذب (مثل پیپرین) همراهند که ممکن است جذب داروهای دیگر را نیز تغییر دهند

در صورت بروز عوارض ناشی از مصرف بیش‌ازحد زردچوبه (چه به‌صورت خوراکی، مکمل یا موضعی)، باید بسته به شدت علائم، اقدامات زیر را انجام داد:

۱. اقدامات فوری بسته به نوع عارضه: ✓

■ ناراحتی گوارشی (دل‌درد، تهوع، اسهال، نفخ):

- مصرف زردچوبه را فوراً قطع کنید.
- از غذاهای سبک، کم‌چرب و بدون ادویه استفاده کنید.
- نوشیدن آب، دمنوش‌های آرام‌بخش مانند بابونه یا نعناع مفید است.
- در صورت ادامه علائم بیش از ۲۴ ساعت، به پزشک مراجعه کنید.

■ واکنش‌های آلرژیک (خارش، قرمزی، کهیر، تنگی نفس):

- مصرف خوراکی یا تماس پوستی را متوقف کنید.
- پوست را با آب سرد بشویید.
- در صورت شدت علائم (تنگی نفس یا تورم)، بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

- مصرف آنتی‌هیستامین مانند لوراتادین یا سیتیریزین (تحت نظر پزشک) توصیه می‌شود.

■ افزایش خونریزی یا کبودی:

- اگر زردچوبه با داروهای ضدانعقاد (مثل وارفارین یا آسپرین) مصرف شده است، مصرف همزمان را متوقف کرده و پزشک را در جریان بگذارید.
- در صورت خونریزی بینی، لثه یا کبودی بی‌دلیل، معاینه پزشکی ضروری است.

■ افت قند خون (در افراد دیابتی):

- در صورت احساس ضعف، لرزش، یا سرگیجه، بلافاصله یک منبع سریع قند (آب‌قند، آب‌میوه طبیعی، خرما) مصرف شود.
- مصرف مکمل زردچوبه را متوقف کرده و دوز داروهای دیابت با پزشک بازبینی شود.

■ درد یا گرفتگی صفراوی (در افراد دارای سنگ کیسه صفرا):

- درد در قسمت بالا و راست شکم که پس از مصرف زردچوبه ایجاد شود می‌تواند هشداردهنده باشد.
- در این حالت، مراجعه به پزشک یا سونوگرافی جهت بررسی وضعیت مجاری صفراوی لازم است.

✓ ۲. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- علائم شدید و پایدار بیش از ۲۴ ساعت (به‌ویژه گوارشی یا پوستی)
- نشانه‌های واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی) مانند تنگی نفس
- سابقه بیماری‌های مزمن (دیابت، بیماری‌های کبدی، قلبی، سنگ صفرا) و مصرف مکمل زردچوبه
- مصرف اتفاقی دوز بسیار بالا (بیش از چند گرم در روز به صورت مکمل)

✓ ۳. پیشگیری از سوء مصرف زردچوبه

مورد	توصیه
دوز مجاز روزانه	معمولاً بین 500 تا 2000 میلی‌گرم کورکومین در مکمل‌ها. در مصرف غذایی، ۱ تا ۳ گرم پودر در روز بی‌خطر است.
ترکیب با پیپرین	جذب را افزایش می‌دهد اما ممکن است باعث تداخل دارویی یا تحریک معده شود.
افراد پرخطر	زنان باردار، بیماران کبدی یا کلیوی، دیابتی‌ها و کسانی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند.

پیپرین (Piperine) چیست و چرا با زردچوبه ترکیب می‌شود؟

پیپرین (Piperine) یک ترکیب فعال زیستی است که در فلفل سیاه (*Piper nigrum*) یافت می‌شود. این ماده مسئول طعم تند فلفل سیاه است، اما نقش اصلی آن در ترکیبات دارویی و مکمل‌های گیاهی، افزایش جذب مواد مؤثره دیگر در بدن است.

کاربرد پیپرین در ترکیب با زردچوبه

- زردچوبه حاوی ترکیب فعال به‌نام کورکومین (**Curcumin**) است.
- کورکومین به‌رغم داشتن خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی، و ضدسرطانی، در دستگاه گوارش انسان به‌خوبی جذب نمی‌شود (زیست‌فراهمی پایین دارد).
- پیپرین می‌تواند تا ۲۰۰۰٪ جذب کورکومین را افزایش دهد (Shoba et al., 1998).

مکانیسم اثر پیپرین:

- مهار آنزیم‌های متابولیزه‌کننده در کبد و روده (مانند CYP3A4 و P-glycoprotein).
- افزایش زمان حضور کورکومین در خون و بافت‌ها.
- افزایش نفوذپذیری سلولی.

پیامدهای ترکیب زردچوبه با پیپرین:

مزایا	معایب
افزایش اثر دارویی کورکومین	احتمال افزایش جذب برخی داروها و مواد دیگر به صورت ناخواسته
تقویت خواص ضد التهابی	تداخل دارویی بالقوه (مثلاً با وارفارین یا داروهای ضد تشنج)
استفاده رایج در مکمل‌های تجاری	ممکن است برای بیماران با کبد حساس یا شرایط گوارشی مناسب نباشد

فرمت‌های دارویی زردچوبه (Turmeric) به شکل‌های گوناگونی برای استفاده‌های درمانی، مکملی، و آرایشی عرضه می‌شود. این فرمت‌ها بسته به هدف مصرف (خوراکی، موضعی، یا مکمل درمانی)، میزان کورکومین، و ترکیبات همراه ممکن است متفاوت باشند.

✓ انواع فرمت‌های دارویی زردچوبه:

فرمت دارویی	توضیح	موارد کاربرد
کپسول	رایج‌ترین شکل مکملی حاوی عصاره کورکومین با یا بدون پیپرین	تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب، پیشگیری از سرطان
قرص (Tablet)	معمولاً همراه با سایر ترکیبات مانند زنجبیل یا فلفل سیاه	درمان درد مفاصل، مشکلات گوارشی
پودر خوراکی (Turmeric Powder)	پودر زردچوبه خالص یا میکرونیزه شده برای مصرف خوراکی یا ساخت نوشیدنی	استفاده در رژیم غذایی، نوشیدنی زردچوبه، ماسک طبیعی

قطره یا عصاره مایع (Tincture/Extract)	عصاره هیدروالکلی یا آبی از ریزوم زردچوبه	جذب سریع‌تر، تنظیم التهاب و قند خون
شربت گیاهی	فرمولاسیون خوراکی با عصاره زردچوبه و گیاهان مکمل	تقویت کبد، بهبود گوارش
ژل یا کرم موضعی	حاوی کورکومین برای کاهش التهاب و دردهای مفصلی یا پوستی	آرتروز، التهاب پوست، لک‌های پوستی
ماسک یا خمیر زردچوبه	ترکیب زردچوبه با مواد طبیعی (عسل، ماسه، آلوئه‌ورا)	مراقبت پوستی، ضد لک، ضد باکتری
روغن زردچوبه (Essential Oil)	اسانس زردچوبه از طریق تقطیر بخار	آنتی‌سپتیک، آرامش‌بخش، ماساژ درمانی
اسپری موضعی	ترکیب کورکومین و حامل‌های مایع	درد عضلانی، خارش و التهاب پوست
پچ پوستی (Transdermal Patch)	جدید، جذب کورکومین از طریق پوست	کاربردهای ضدالتهابی متمرکز و کنترل‌شده

مصرف زردچوبه به صورت ناشتا، به‌ویژه با آب گرم یا همراه با فلفل سیاه (پیپرین)، در طب سنتی و طب مکمل رواج دارد. با این حال، مانند هر ماده مؤثر، باید مزایا و عوارض احتمالی آن را در نظر گرفت.

خواص زردچوبه هنگام مصرف ناشتا

۱. تقویت عملکرد کبد

زردچوبه خاصیت صفرا آور و دتوکسیفیکاسیون دارد؛ مصرف آن ناشتا ممکن است به پاکسازی کبد کمک کند.

۲. کاهش التهاب سیستمیک

کورکومین موجود در زردچوبه یک ضد التهاب قوی است. مصرف ناشتا می‌تواند جذب سریع‌تری داشته باشد، به‌ویژه همراه با پیپرین (فلفل سیاه).

۳. بهبود عملکرد گوارش

زردچوبه محرک ترشح صفراست و می‌تواند به هضم چربی‌ها کمک کند. برای کسانی که دچار نفخ یا سوءهاضمه هستند، ممکن است مفید باشد.

۴. تنظیم قند خون

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کورکومین می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود ببخشد. مصرف ناشتا می‌تواند اثرات پایدار بر کنترل گلوکز داشته باشد.

۵. آنتی‌اکسیدان قوی

زردچوبه با کاهش استرس اکسیداتیو، ممکن است به بهبود وضعیت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

⚠️ مضرات یا عوارض مصرف زردچوبه ناشتا

۱. تحریک معده

زردچوبه به‌ویژه در دوز بالا ممکن است مخاط معده را تحریک کرده و منجر به سوزش، تهوع یا رفلکس شود، به‌خصوص در افراد با معده حساس یا سابقه زخم معده.

۲. کاهش شدید قند خون

در افرادی که داروهای دیابت مصرف می‌کنند، مصرف ناشتا ممکن است باعث افت قند خون (هیپوگلیسمی) شود.

۳. تداخل دارویی

کورکومین می‌تواند بر جذب یا متابولیسم برخی داروها تأثیر بگذارد، از جمله داروهای ضد انعقاد، فشار خون، یا داروهای شیمی‌درمانی.

۴. اثر صفر آوری شدید

در افراد دارای سنگ صفرا یا انسداد مجاری صفراوی، مصرف زردچوبه (مخصوصاً ناشتا) ممکن است باعث تحریک درد شود.

۵. احتمال بروز آلرژی

در موارد نادر، مصرف زردچوبه می‌تواند باعث بثورات پوستی یا واکنش‌های آلرژیک شود.

جدول

وضعیت فرد	توصیه
معده حساس، رفلکس یا زخم معده	مصرف ناشتا توصیه نمی‌شود
دیابت یا مصرف داروی کاهنده قند	با احتیاط و مشورت پزشک
مصرف‌کننده داروهای ضد انعقاد	پرهیز از مصرف زیاد یا ناشتا
بدون بیماری خاص و سالم	در دوز کم، می‌تواند مفید باشد

کاربرد زردچوبه به‌عنوان رنگ طبیعی

زردچوبه (*Curcuma longa*) علاوه بر کاربردهای دارویی و خوراکی، یکی از قدیمی‌ترین منابع رنگ طبیعی زرد تا نارنجی در صنایع سنتی و نوین محسوب می‌شود. ماده اصلی رنگ‌زای آن **کورکومین** است که در بافت ریزوم گیاه وجود دارد.

کاربردهای رنگی زردچوبه

۱. رنگ غذایی (Food Coloring)

- رنگ افزودنی مجاز با کد بین‌المللی E100
- مورد استفاده در: برنج، ترشی‌ها، سس‌ها، کره، پنیر، چیپس، نوشیدنی‌های گیاهی
- مزیت: آنتی‌اکسیدانی و بدون سمیت

۲. رنگ نساجی (Textile Dyeing)

- در رنگ‌رزی سنتی پارچه‌های پنبه‌ای، ابریشمی یا پشمی
- نیازمند **ثبات‌دهنده رنگ (mordant)** مانند زاج سفید، تا پایداری رنگ افزایش یابد
- رنگ حاصل: زرد طلایی تا نارنجی روشن

۳. رنگ در صنایع داروسازی و آرایشی

- استفاده در فرمول‌های آرایشی طبیعی برای ماسک، کرم، و صابون
- در داروسازی برای رنگ‌دهی به قرص‌ها و شربت‌ها

۴. رنگ در صنایع دستی و نقاشی سنتی

- کاربرد در ساخت جوهرهای سنتی و نقاشی مینیاتور
- قابل ترکیب با صمغ عربی برای ایجاد رنگ‌مایه پایدار

⚠️ معایب و محدودیت‌ها

مورد	توضیح
پایداری ضعیف در برابر نور	رنگ زرد زردچوبه در برابر UV و شست‌وشو ناپایدار است مگر با تثبیت‌کننده مناسب
رنگ‌پذیری محدود در برخی الیاف مصنوعی	روی پلی‌استر و نایلون عملکرد ضعیف‌تری دارد
حساسیت به pH	رنگ زرد در محیط قلیایی به قرمز قهوه‌ای تغییر می‌یابد (خاصیت اندیکاتوری ضعیف دارد)

🦷 درمان درد دندان با زردچوبه (Curcuma longa)

زردچوبه در طب سنتی هند (آیورودا)، ایران و چین به عنوان یک **ضد التهاب**، **ضد باکتری**، و **مسکن طبیعی** برای دردهای دهانی و دندانی مورد استفاده قرار گرفته است. ماده مؤثره آن، **کورکومین**، دارای خواص ضد میکروبی، ضد عفونی‌کننده و ضد درد است.

✓ روش‌های استفاده موضعی از زردچوبه برای درد دندان

۱. خمیر زردچوبه و نمک

• مواد لازم:

- ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- نصف قاشق چای‌خوری نمک
- چند قطره آب یا روغن خردل

• روش مصرف:

به صورت خمیر غلیظ درآورید و مستقیماً روی ناحیه دردناک بمالید. ۵ تا ۱۰ دقیقه نگه‌دارید، سپس با آب ولرم بشویید.

۲. خمیر زردچوبه و عسل

- ترکیب یک قاشق چای‌خوری زردچوبه با کمی عسل طبیعی (در صورت عدم حساسیت) و گذاشتن آن روی محل درد.

۳. دهان‌شویه زردچوبه

• مواد لازم:

- نصف قاشق چای‌خوری زردچوبه
- یک لیوان آب گرم
- اختیاری: یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نمک یا جوش‌شیرین

• روش مصرف:

محلول را در دهان بچرخانید و پس از چند دقیقه تف کنید. خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد.

۴. استفاده از روغن زردچوبه (در دسترس حرفه‌ای‌ها)

- روغن اسانسی زردچوبه، با دوز رقیق، گاه مستقیماً روی لثه دردناک استفاده می‌شود. این روش نیاز به دقت و مشورت متخصص دارد.

مکانیسم اثرگذاری

اثر	توضیح
ضد التهاب	کورکومین با مهار COX-2 و TNF- α به کاهش التهاب لته و پالپ کمک می‌کند
ضد باکتری	بر استرپتوکوک موتانس، عامل اصلی پوسیدگی، اثر بازدارنده دارد
ضد درد ملایم	خاصیت بی‌حسی موضعی خفیف دارد، گرچه به اندازه لیدوکائین قوی نیست
التیامبخش بافت لته تسریع ترمیم و کاهش خونریزی خفیف لته	

نسخه ۱: دهان‌شویه زردچوبه (ضد التهاب و ضد عفونی‌کننده)

♦ مواد لازم:

- زردچوبه: نصف قاشق چای‌خوری
- آب جوشیده ولرم: ۱ لیوان
- نمک طبیعی یا جوش شیرین: ۱/۴ قاشق چای‌خوری (اختیاری برای اثر بیشتر)

♦ روش تهیه و مصرف:

1. زردچوبه را در آب ولرم حل کنید.
2. اگر تمایل دارید، نمک یا جوش شیرین را نیز اضافه کنید.
3. به آرامی در دهان بچرخانید، به ناحیه درددار برسانید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.
4. سپس تف کنید و دهان را نشویید.
5. روزی ۲ بار تا فروکش کردن درد استفاده شود.

نسخه ۲: خمیر ضد درد و التهاب لثه

مواد لازم:

- زردچوبه تازه پودر شده: ۱ قاشق چای خوری
- نمک ریزدانه طبیعی (دریایی یا سنگی): نصف قاشق چای خوری
- روغن خردل یا روغن نارگیل (خوراکی): چند قطره

روش تهیه و مصرف:

1. پودر زردچوبه و نمک را مخلوط کنید.
2. قطره قطره روغن اضافه کنید تا خمیر غلیظ و قابل مالش ایجاد شود.
3. با گوش پاک‌کن یا انگشت تمیز مقدار کمی از خمیر را روی محل درد قرار دهید.
4. ۵ تا ۱۰ دقیقه نگه دارید.
5. با آب ولرم بشویید.
6. روزی ۲ تا ۳ بار تکرار شود.

-
- برای جلوگیری از رنگ‌گرفتن دندان یا لب‌ها، پس از استفاده دهان را با آب نمک بشویید.
 - در صورت ادامه درد بیش از ۲۴ تا ۴۸ ساعت، به دندان‌پزشک مراجعه شود.
 - در صورت حساسیت دهان یا احساس سوزش زیاد، استفاده را متوقف کنید.

نسخه ۳: ژل آلوئه‌ورا و زردچوبه (التیام‌بخش و ضد عفونی‌کننده)

مواد لازم:

- ژل خالص آلوئه‌ورا: ۱ قاشق غذاخوری
- پودر زردچوبه تازه: ۱ قاشق چای خوری
- روغن نارگیل یا زیتون بکر: ۳ تا ۵ قطره (اختیاری برای تسهیل جذب)

♦ طرز تهیه و مصرف:

1. همه مواد را خوب مخلوط کنید تا خمیری یکدست حاصل شود.
2. با گوش‌پاک‌کن یا انگشت تمیز، مقداری از خمیر را روی لثه یا ناحیه دردناک قرار دهید.
3. حدود ۱۰ دقیقه بماند، سپس با آب نمک یا ولرم بشویید.
4. ۲ تا ۳ بار در روز تکرار شود.

✓ مزیت:

- ژل آلوتورا به عنوان ترمیم‌کننده بافتی و ضد التهاب طبیعی عمل می‌کند.
- زردچوبه نقش ضدباکتریایی و ضد درد ایفا می‌کند.

🌿 نسخه ۴: روغن میخک + زردچوبه (مسکن فوری درد)

♦ مواد لازم:

- پودر زردچوبه: نصف قاشق چای‌خوری
- روغن میخک طبیعی (۲): Clove Oil تا ۳ قطره
- روغن نارگیل: ۴ تا ۵ قطره برای رقیق‌سازی

♦ طرز تهیه و مصرف:

1. زردچوبه را با روغن‌ها مخلوط کنید تا به حالت خمیر برسد.
2. روی محل درد قرار دهید و اجازه دهید ۵ دقیقه بماند.
3. با آب ولرم شستشو داده شود.

⚠ هشدار مهم:

- روغن میخک بسیار قوی است؛ نباید بیش از مقدار توصیه‌شده استفاده شود.
- برای کودکان زیر ۱۲ سال یا افراد حساس باید با احتیاط و رقیق‌تر مصرف گردد.

این نسخه‌ها همگی نقش مکمل دارند و می‌توانند در تسکین دردهای موقت دهان و دندان، به‌ویژه پیش از مراجعه به دندان‌پزشک، مفید باشند. در صورت تمایل، نسخه‌ای ترکیبی با **عصاره برهموم (Propolis)** یا **سرکه سیب رقیق‌شده** نیز قابل تهیه است.

🐝 نسخه ۵: برهموم (Propolis) و زردچوبه – ضد عفونی‌کننده قوی لثه‌ها

♦ مواد لازم:

- عصاره الکلی برهموم: ۵ قطره (موجود در داروخانه‌ها یا عطاری معتبر)
- زردچوبه پودر شده: ۱ قاشق چای‌خوری
- عسل طبیعی: نصف قاشق چای‌خوری (برای قوام بهتر)

♦ روش تهیه و مصرف:

1. مواد را ترکیب کنید تا خمیر غلیظی حاصل شود.
2. مقدار اندکی از خمیر را با گوش‌پاک‌کن روی محل درد یا التهاب قرار دهید.
3. پس از ۵ تا ۷ دقیقه با آب ولرم بشویید.

✓ مزایا:

- برهموم دارای خواص **ضد ویروس، ضد قارچ و بازسازی مخاط دهان** است.
- زردچوبه خواص **ضد درد و التیام‌بخش** را تقویت می‌کند.

⚠ نکته:

- برای افراد حساس به محصولات زنبورعسل، تست حساسیت توصیه می‌شود.

🍎 نسخه ۶: سرکه سیب رقیق‌شده و زردچوبه - شست‌وشو و ضد عفونی روزانه

♦ مواد لازم:

- سرکه سیب طبیعی: ۱ قاشق چای‌خوری
- آب جوشیده ولرم: نصف لیوان
- زردچوبه: نصف قاشق چای‌خوری
- نمک طبیعی: کمی (اختیاری)

♦ روش مصرف:

1. مواد را خوب مخلوط کنید.
2. به عنوان دهان‌شویه در دهان بچرخانید، مخصوصاً در اطراف دندان دردناک.
3. پس از ۳۰ تا ۶۰ ثانیه تف کنید و دهان را با آب بشویید.
4. ۱ تا ۲ بار در روز تکرار شود.

✓ ویژگی‌ها:

- سرکه سیب به عنوان اسیدی ملایم و ضدعفونی‌کننده طبیعی، pH دهان را تنظیم می‌کند.
- زردچوبه به کاهش التهاب و مهار باکتری‌ها کمک می‌کند.

⚠ هشدار:

- سرکه سیب را فقط در حالت رقیق استفاده کنید، در غیر این صورت باعث فرسایش مینای دندان خواهد شد.
- استفاده مداوم بیش از چند روز بدون مشورت پزشک توصیه نمی‌شود.

زردچوبه در محصولات دارویی دینه



قرص کورکوما (زردچوبه)

آنتی اکسیدان، ضد التهاب مفاصل، محافظ کبد، صفرا بر و درمان سوءهاضمه

[خرید قرص زردچوبه](#)



قرص آرتروز (آرترودین)

ضد التهاب مفاصل و آنتی اکسیدان حاوی عصاره زردچوبه، زنجبیل، میوه کرفس و کندور

[خرید قرص آرتروز](#)

[لینک منبع](#)