



هل Cardamom

نام علمی *Elettaria cardamomum*

کلیات گیاه شناسی

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می روید . وطن آن هندوستان می باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صادر می شود

این گیاه پایا و علفی است که از ریزوم آن ساقه های هوایی مانند برگ به هم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می شود

یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه های هوایی خارج می شود که دارای گل های کوچک به رنگ سفید یا سبز روشن می باشد

میوه هل بیضی شکل ، مانند قلب و به رنگ زرد یا سبز روشن به طول ۱-۲ سانتیمتر است . دانه های معطر و مطبوعی به رنگ قهوه ای مایل به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها می رسد

ترکیبات شیمیایی:

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می باشد ضمنا این گیاه دارای مواد رزینی و چربی نیز است .

خواص داروئی:

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(۱) چون هل به شکل قلب می باشد بنابراین تقویت کننده قلب است

(۲) بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می سازد

(۳) تقویت کننده بدن است

(۴) ادرار آور است

(۵) قاعده آور است

(۶) مقوی سیستم هضم است

(۷) باعث هضم غذا می شود

(۸) زخم های دهان را برطرف می کند بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید .

۹) خوشبو کننده دهان است

۱۰) برای تسکین گوش درد ، گرد هل را در گوش بریزید

۱۱) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید

۱۲) اشتها آور است

۱۳) تب را پائین می آورد

۱۴) معالجه سرماخوردگی است

۱۵) برای تسکین درد رماتیسم مفید است

۱۶) ترشی معده را برطرف می کند

۱۷) ضد مسمومیت است

۱۸) برای رفع بیماری های چشم مفید است

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید .
هل را همچنین می توان به چایی یا دیگر نوشیدنی ها اضافه کرد .

مضرات :

مقدار مصرف زیاد هل برای روده ها مضر است . برای رفع این اشکال آن را باید با کتیرا خورد .

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>