

**آیا م‌داند-دارن-عوارض-جانب-خطرنا-دارد؟**

همه با دارن آشنا هستیم و دارن از رمصرف‌ترین ادویه‌ها در هند است. عطر و طعم دارن از مطبوع‌ترین در تمام جهان است و این ادویه را از درخت قهوه‌ها ر‌ذمرند.

نوع دارن دارم. دارن سلان‌ه در شورها سرلانا، هند، ماداسار، برزل و ارائب بدست م‌آد و دارن «واقع» است، و دارن «اسا» ه بشتتر از ن، و تنام و اندونز م‌آد.

دارن ا بصورت وب است و ا‌رد و جزء اصلا تمام غذاها است ه اش‌ادویه دارند.

دارن دارا مقادر زاد لمسم، فبر و مننز است و خواص مفد بسار دارد. اما ار زاد مصرف شود م‌تواند برا سلامت شما خطرنا باشد.

ما مقالات زاد در باره خواص دارن داشته ام، و لانون به عوارض جانب مصرف بش از اندازه آن مردازم.

**مشلات قلب**

مصرف زاد دارن باعث افزاش ضربان قلب م‌شود و به همین دلل برا سانه مشلات قلب دارند خطرنا است.

ما روغن دارن را هم در غذاها زاد مصرف منم. روغن دارن ار رقق نشده باشد م‌تواند به بالا رفتن ضربان قلب به وه در ودان منجر شود. مصرف محلول در صد روغن دارن برا همان ب‌خطر م‌باشد.

**حرارت بدن**

مصرف زاد دارن همون الل، فلفل، ل لم، لابستر، قهوه، زنجبل، سر، برنج، از و دو م‌تواند حرارت بدن را بشدت بالا ببرد.

در صورت امان از خوردن زها ه حرارت بدن را بالا م‌برند باد ر‌هز رد. مصرف دارن م‌تواند باعث افزاش حرارت بدن شود و وانش‌ها همون تر خوردن لب، تاوول دهان و دور شم و جوش زدن شود.

خوردن دارن در زمستان به دلیل سرما هوا با خطرات متر همراه است، اما در تابستان میتواند عوارض شدید داشته باشد. افراد 4 ائسه هستند توصیه میشود 4 از مصرف دارن خوددار نند

## آلر

بعضی به دارن حساسیت دارند و آن ممن است به بارهش باد. عوارض آلر همون آبرزش بی، شمان مرطوب، درد معده و جوش صورت و دست میباشد. تنفس هم در از عوارض آلر دارن است، اما آن عوارض ندان شدید نمباشد

## رقق ساز خون

دارن اسه خاصیت رقق ننده خون را دارد و از آن برا جلور از لخته شدن خون استفاده منند. به همین دلیل افراد 4 از داروهای رقق ننده خون استفاده منند نباید دارن بخورند

## برا حامله مضر است

دارن برا زنان حامله خوب نست. دارن میتواند باعث درد زامان زودهنام و باز شدن دره رحم شود. دارن دوا خود برا دل درد و باد معده است، اما آن عوارض با حامله همراه باشد باد از مصرف دارن خوددار رد

مصرف 4 دارن ب ضرر است، اما بهتر است خطر نند. خوردن قرص دارن 4 استنشاق عطر دارن هنام حامله اصلا توصیه نمشود

## قند خون

مصرف زاد دارن سلان باعث آن آمدن قند خون و احساس سرجه میشود. مطمئن شوده بش از تا قطره روغن دارن را در 4 خود نرخته باشد، زیرا بر شما اثر خواهد داشت

## مشلات وست

وست شما بعد از دست زدن به فلفل 4 حالت خواهد داشت؟ آوست شما نخواهد سوخت؟ روغن دارن خالص هم همین حالت را اجاد مند

ار روغن دارن با اندامها جنس تماس داند سوزش شدید احساس میشود و به همین دلیل باد از دستش استفاده شود

## تضاد با آنت بوت

دارن مانند آنت بوت عمل مند. به همین دلیل ار آنت بوت مصرف مند، خوردن دارن میتواند تعارض اجاد ند، زیرا دوز آن برابر میشود و به همین دلیل مصرف دارن توصیه نمشود

دارن خواص خود دارد اما باد در مصرف آن مانه رو رد