

# التنائي لعجيب

## القرفة والزنجبيل

- القرفة مع العسل .. الخليط اللذيذ لزيادة الخصوبة وسرعة الإنجاب !!
- وصفات من الزنجبيل للصداع النصفي، وقشر الشعر، وبرودة الأطراف.
- أحدث الاكتشافات : القرفة تخفض السكر والكوليستيرول والدهون الثلاثية!
- وصفات من الزنجبيل لخفض الكوليستيرول وتنشيط العلاقة الزوجية .
- القرفة مضاد حيوى آمن لحرقان البول والتهاب المهبل !
- حكاية الطبيب الدانمركى الذى عالج الروماتويد والمفاصل بجلز الزنجبيل !

دكتوراً يمين الحسينى

دار الطباعة

الحسيني، أيمن  
الثنائي العجيب القرفة والزنجيل / أيمن الحسيني  
- القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨ .  
٨٠ ص؛ ٢٤ سم .  
تدمك ٥ ٥٤٢ ٢٧٧ ٩٧٧  
١-النباتات الطبية - الاستخدام العلاجي.  
أ-العنوان.

٦١٥,٣٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٨ / ١٧٨٨٢  
الترقيم الدولي : 977-277-542-5



### للتنشر والتوزيع والتصدير

٤٢ شارع على أمين امتداد مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: ٢٤٠١٥٢٧٨ - ٢٤٠١٥٢٧٩ (٢٠٢) فاكس: ٢٤٠٤٢٨٠٣ (٢٠٢)  
E-mail : info@altalae.com Web site : www.altalae.com

### جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٤٦٦٥١٥٩٩

إعادة طبع (Reprint)

2010

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

### مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص .ب .٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٢٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ جوال : ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة- هاتف - فاكس : ٦٢٩٤٣٦٧ جوال : ٥٥٠٦٧١٩٦٦

E-mail: alsaa99@hotmail.com

## مقدمة

حان الوقت لأن تدع القهوة والشاي والمياه الغازية جانباً وأن تتجه لمشروبات أخرى تحميك وتشفيك وتنشطك وسط هذا الكم الهائل من التلوث والضجيج والضغط النفسية التي أوقعت الكثيرين منا ضحايا للمرض.

والزنجبيل والقرفة نموذجان رائعان لتلك المشروبات الصحية، فضلاً عن أنهما من التوابل اللذيذة المكسبة للنكهة بنثرهما أو خلطهما بالغذاء.

لقد كشفت الدراسات الحديثة عن فوائد جديدة لهما لم تكن في الحسبان تفوق بكثير اعتقادنا بأنهما مجرد سوائل مدفئة !

ومن الغريب أن أهل الغرب سبقونا في زيادة الاهتمام بتناول هذين العشبين واستخدامهما بكثرة في أعمال المطبخ للانتفاع بفوائدهما الصحية، على الرغم من أن أجدادنا العرب كانوا سابقين لذلك !

فما الذي يكمن بهذا الجذر العجيب (الزنجبيل) من فوائد .. وبهذا اللحاء الغريب (القرفة) من منافع ؟

تعالوا نجيب عن هذا السؤال ..

دكتور أيمن الحسيني

استشاري الأمراض الباطنة  
خبير التغذية والطب البديل



# الزنجبيل

## الجزر العجيب المانع للطاقة والمكسب للحياة!

### التعريف بالزنجبيل :

◀ العائلة (Family):

ينتمي الزنجبيل (Ginger) للعائلة الزنجبيلية (Zingiberaceae)، والتي من أفرادها كذلك الكركم أو الزعفران الهندي (Turmeric)، والحبهان (Cardamom).

◀ الاسم العلمي:

(Zingiber Officinale).

◀ الأنواع :

ينمو الزنجبيل في المناطق الحارة ويوجد منه ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

- النوع الجامايكي (Jamaican Ginger).
- النوع الإفريقي (African Ginger).
- النوع الآسيوي (Clichin (Asian) Ginger).

◀ الأجزاء المستخدمة :

الجزور .. ويتكاثر الزنجبيل بالريزومات (وهي الجذور والسيقان المدفونة تحت الأرض سطحياً) .. وتعرف أحياناً في الطب الشعبي باسم «الأيادي» لكونها أشبه بأصابع اليد . وللريزومات لون أبيض أو أصفر في بداية نموها ثم يتغير لونها إلى اللون البني الفاتح المائل للبرتقالي أحياناً عندما يبلغ عرضها حوالي ٢,٥ سنتيمتر.

## << أهم المواد الفعالة :

- زيوت عطرية : الكامفين واللينالول .
- مركبات فعالة : الجنجرول والزنجرول . وإليها يعزى الطعم المميز للزنجبيل.

## << القيمة الغذائية للزنجبيل :

يلاحظ من العرض التالى ارتفاع القيمة الغذائية للزنجبيل واحتوائه على نسبة جيدة من بعض المعادن كالكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور .

نسبة المغذيات فى كل ١٠٠ جرام من الزنجبيل:

الطربوية :	٨٠,٩%
البروتين :	٢,٣%
الدهون :	٩%
المعادن :	١,٢%
الألياف :	٢,٤%
الكربوهيدرات :	١٢,٣%
	<hr/>
	١٠٠%
الكالسيوم :	٢٠ مجم
الفوسفور :	٦٠ مجم
الحديد :	٢,٦ مجم
فيتامين ( ج ) :	٦ مجم
فيتامينات ( ب ) :	مقدار بسيط
مقدار السعرات الحرارية:	٦٧

## « أبرز الفوائد والاستخدامات الطبية :

- طارد للبلغم ومقاوم لنزلات البرد والإنفلونزا والعدوى الفيروسية.
- منشط للدورة الدموية ومدفئ للجسم .
- مقاوم للغثيان والدوار المصاحب للحركة.
- منشط للرجبة الجنسية.
- مساعد للهضم ومقاوم للتقلصات .
- محفز على نزول الحيض المتأخر .
- مسكن للألم ومضاد للالتهاب ويفيد فى حالات أوجاع والتهابات المفاصل بصفة خاصة .



نبات الزنجبيل

## الزنجبيل في القرآن والطب النبوي

« شراب أهل الجنة:

الزنجبيل من الأشربة التي خصَّها الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم وجعله شراباً لأهل الجنة .

يقول سبحانه وتعالى في سورة الإنسان : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ (الإنسان : ١٧) .

« الهدية العظيمة :

● وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرّة زنجبيل ، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة».

● ابن القيم يشيد بفوائد الزنجبيل:

وذكر ابن القيم في الطب النبوي أن الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً ، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ، أكلاً واكتحالاً .. معين على الجماع .. وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة .. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى بالفعل في القولنج الروماتيزمي أو النقرس، ويستعمل أيضاً لبحّة الصوت .. وقد كان معروفاً في زمن (ديسقوريدس) بأنه عام النفع ، معرّق، مُقو للقلب والمعدة .. ولذلك دخل في كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .. وكثيراً ما يُضم للمسهلات ، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

## تاريخ الزنجبيل الطويل

للزنجبيل تاريخ طويل، سواء في العالم الشرقى أو العربي أو الغربى.

### « نشأة الزنجبيل:

من المرجح أن الزنجبيل نشأ في الهند .. ثم أُدخل إلى الصين ..  
واستخدم كتابل للأطعمة وكعشب للمعالجة منذ زمن بعيد جداً بين الهنود  
والصينيين.

وقد تكرر ذكره في الكتب السنسكريتية (اللغة الهندية القديمة) وفي  
المراجع الطبية الصينية القديمة.

### « الزنجبيل في العالم الغربى :

أما معرفة أهل الغرب بالزنجبيل فابتدأت خلال القرن الميلاى الأول ..  
وجاء ذكره فى كتابات «ديسقوريدس» و«بلىنى» ..  
ولأن ريزومات نبات الزنجبيل الحية يمكن نقلها بسهولة من مكان لآخر،  
صار من السهل انتشار الزنجبيل فى كثير من البلاد الاستوائية والحارة.

### كيف اكتسب الزنجبيل اسمه ؟

فى اللغة السنسكريتية (اللغة الهندية القديمة) يسمى الزنجبيل:  
سنجيبيرا (Singebera) .. ومن هذا الاسم نشأ اسمه الإغريقى :  
زينجيبيرى (Zingiberi) ..  
ومن هذا الاسم جاء اسمه بعد ذلك باللغة اللاتينية : زينجيبير  
(Zingiber) .

## « أجود أنواع الزنجبيل :

تعد الهند ، والصين ، وتايوان ، وجامايكا أوليات الدول المنتجة والمصدرة للزنجبيل .

ويعد أفضل أنواعه النوع الهندي الذى ينمو فى منطقة : خير الله (Kerala) وذلك من حيث المذاق ، والرائحة ، والتأثير .

## « أطباء أشادوا بفوائد الزنجبيل :

### \* جالن :

وكان من أكبر أطباء الإغريق وهو الذى ابتكر فكرة «الترينة» وكان مؤمناً بالخرافات، أى عمل ثقب بالجمجمة لاستخراج الأرواح الشريرة المسببة للمرض، على حد معرفته وكما توهم ! .. ومن الطريف أنه أشاد كذلك بقدرة عشب الزنجبيل على تحقيق ذلك .. حيث ادعى أنه يُنقى الروح !  
كما استخدم عشب الزنجبيل فى مداواة حالات الشلل (رغم شهرة جالن فقد كان له أخطاء طبية وعلمية جسيمة!).

### \* ابن سينا :

أما الطبيب العربى الشهير ابن سينا فقد نصح باستخدام الزنجبيل كمقو جنسى (Aphrodisiac) .. وهو من التأثيرات الصحيحة المؤكدة للزنجبيل .

### \* بوموس :

وهو طبيب إغريقى آخر استخدم الزنجبيل فى علاج مرض النقرس .. ولكن فى الحقيقة لم تثبت صحة هذه الفائدة للزنجبيل .

### \* الزنجبيل فى تذكرة داود :

أشاد داود الأنطاكى بالزنجبيل فى تذكرته ، كما أشاد به الطبيب العربى ابن سينا وجاء عن الزنجبيل فى تذكرة داود :

«نبت له أوراق عريضة يفرش على الأرض ، وأغصان دقيقة بلا زهر ولا بذر .. منه خشن ضارب إلى السواد وأحمر كثير العشب ويسمى الكفوف، وهو أفضل أنواعه ، يفتح السدد، ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة فى المعدة عن نحو البطيخ بخاصية فيه . ويحلل الرياح ويبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ، ويدر الفضلات ، ويفزر الماء، ويهيج الباه ، ويقاوم السموم ، وإذا مضغ مع الكندر والمصطكى نقى فضول الرأس وآلاته والقصبية، ومع الخولنجان والفسقنق فيه سر عظيم، وهو ملين جلاء، وإن اكتحل به أذهب العشا وقلع البياض والسبل» .

#### \* أطباء الرومان :

احتفظوا به داخل حقائبهم أثناء الحروب الدائرة باعتباره من الأعشاب النافعة لمداواة متاعب الجنود .

#### \* الفيلسوف الإغريقي فيثاغورث :

ذكره لتلاميذه وعلمهم الانتفاع بفوائده، وخاصة كعشب مساعد للهضم .

#### \* الملك الإنجليزي هنرى الثامن :

اعتبر الزنجبيل أحد الأسلحة الغذائية المضادة لمرض الطاعون الذى انتشر فى أوروبا وقضى على الملايين .

#### \* الهنود القدامى :

كان ولا زال الزنجبيل من أهم وأبرز الأعشاب التى أقدم الهنود على استخدامها .

فى بلاد الهند القديمة استخدم الزنجبيل منذ مئات السنين لحفظ الأطعمة، ولعلاج اضطرابات الهضم والمعدة ، وكمسكن لألم المفاصل . كما شاع استخدامه بين الهنود من خلال الطقوس والشعائر الخاصة بهم حيث اعتبروه عشباً منقياً للجسم والروح .

وقالوا عنه: «كل الخصائل الطيبة تكمن فى الزنجبيل».

### \* الإمبراطور الصيني «شين ننج» :

هو أقدم العشابين المعروفين فى التاريخ حيث عاش منذ ٣٠٠٠ قبل الميلاد . وقد جاء عنه فى كتاب الأعشاب التقليدية أو الكلاسيكية (Pen Tsao Ching) أنه اختبر بنفسه تأثير عدد هائل من الأعشاب على نفسه للتعرف على فعاليتها حتى انتهى به الأمر إلى الوفاة بسبب تناوله عشباً ساماً !

وقد أوصى باستخدام الزنجبيل لأغراض شتى مثل نزلات البرد، والحمى، والارتجاف أو القشعريرة ، ومرض الجذام .

### \* البحارة الصينيون :

وبعد مرور سنوات طويلة على وفاته لجأ البحارة الصينيون إلى الاعتماد على تناول عشب الزنجبيل لوقايتهم من دوار البحر .. فكانوا يحملون جذور الزنجبيل ويقومون بمضغها كما وصفه أطباء الصين القدامى كعلاج لآلام المفاصل، والمتاعب الكلى.

### \* نساء الصين والزنجيل:

ولا يزال الزنجبيل يستخدم حتى الآن على نطاق واسع فى الصين .. وقد اعتادت النساء على تناوله كمشروب مسكن وملطف لآلام الحيض، ومقاومة الغثيان أثناء فترة الحمل ، وأيضاً للمتاعب النسائية عموماً .

### \* المطاعم الصينية :

ويلاحظ فى كثير من المطاعم الصينية تقديم وجبات المأكولات البحرية متبلة بالزنجيل .. حيث يعتبر الصينيون أن الزنجبيل يعمل كمضاد لسُموم القواقع البحرية .. ولذا فإن تقديمه مع المأكولات البحرية عموماً يضمن القضاء على أي سموم بها فضلاً عن تأثيره المنشط للهضم .

### \* خبز الزنجبيل :

ومن الطريف عن الإغريق أنهم اعتادوا على تناول عشب الزنجبيل داخل

الخبز بعد تناول وجبة طعام ثقيلة لاعتباره معيناً على الهضم . ومع الوقت ظهر خبز الزنجبيل فى أوروبا حيث يخلط الدقيق مع الزنجبيل لعمل الخبز.

### \* الأفارقة :

لا يزالون يشربون شاي الزنجبيل بصورة معتادة باعتباره منشطاً جنسياً (Aphrodisiac).

### \* نساء نيو جونيا:

اعتدن على تناول جذر الزنجبيل المجفف للاعتقاد الشائع هناك بأنه وسيلة لمنع الحمل !

### \* أطفال الهند :

يقدم لهم شراب الزنجبيل كعلاج للسعال الديكى .

### \* راكبو القوارب المائية حول هونج كونج :

اعتادوا على أخذ الزنجبيل معهم وحفظه للانتفاع به كمضاد لدوار البحر.



## كيف تختار الزنجبيل ؟ وكيف تجهزه ؟ وكيف تحفظه؟

### « عند الشراء :

جذر الزنجبيل الطازج أقوى تأثيراً من مسحوق الزنجبيل المجفف.. فاسع للحصول عليه . إن ثمن الكيلوجرام من الجذر يكون مرتفعاً عادة .. ولكنه يزن كمية كبيرة من الجذور .. وبالتالي يمكنك شراء كمية تزن قليلاً لكنها تكفى للاستخدام طويلاً . فجذر الزنجبيل خفيف الوزن.

### « مواصفات جذر الزنجبيل الجيد الفعّال :

- له لون بني فاتح .. أو بيج .
  - يجب أن يكون خالياً من المواضع الطرية أو يجب أن يكون متماسكاً .
  - يجب أن يكون خالياً من العفن الذى يظهر على هيئة بقع بيضاء .
  - تجنب شراء النوع شديد الجفاف أو الذى له جلد مجعد .
- الزنجبيل الجامايكى (من جامايكا) نوع شائع فى الأسواق .. ولكن فى الحقيقة أن النوع الإفريقى أو النوع الهندى يعد كلاهما أفضل منه .. وقد يمكنك معرفة المصدر بسؤال البائع .

### « التجهيز :

- جذر الزنجبيل له قشر أو جلد لا رائحة ولا فائدة له .. ولذا يجب تقشيريه قبل الاستعمال باستخدام سكين صغير حاد .

● الزنجبيل له عصارة .. وخروج هذه العصارة يضمن الحصول على نكهة قوية وفائدة مركزة .

● ولذا يجب تقطيع الجذر إلى أجزاء صغيرة على قدر الإمكان ثم القيام بهرسها أو الضغط عليها لخروج العصارة .. مثلما تهرس فصوص الثوم.

#### « الحفظ :

يمكن حفظ جذر الزنجبيل خارج الثلاجة لمدة أسبوعين حيث يظل محتفظاً بفعاليتته .. أما حفظه داخل الثلاجة داخل كيس من البلاستيك فيحافظ على فعاليتته لفترة تصل إلى شهرين .

#### « درجة الأمان :

عشب الزنجبيل عشب آمن تماماً .. ويمكن تناول عدة أكواب من شاي الزنجبيل على مدار اليوم .. كما يمكن إضافته للأطعمة والعصائر والأحسية . وقد اعتبرتته منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) من الأعشاب الآمنة إلى حد كبير .



## الزنجبيل علاج للدوار والدوخة

«الزنجبيل يتحدى الدرامامين»

فى المرة القادمة عندما تستعد للسفر بالطائرة تناول كوباً من الزنجبيل قبل موعد الإقلاع .

إن كثيراً من المسافرين بالطائرات أو السفن يتعرضون لما يعرف بدوار الحركة (Motion Sickness) أي الدوار المصاحب لاهتزاز المركبة والذي يصحبه أحياناً غثيان أو تقيؤ ولذا يحمل مضيفو الطائرات والسفن عادة عقار الدرامامين (Dramamine) لإغاثة المصابين بهذا الدوار حيث يعمل العقار كمضاد له .

ومن الطريف أن تناول الزنجبيل يقاوم هذه المشكلة بدرجة تتفوق على عقار الدرامامين .

### دراسة

#### دراسة صحيفة «لانسيت» الطبية :

وفى دراسة علمية للمقارنة بين تأثير الزنجبيل وعقار درامامين والتي نشرتها صحيفة لانسيت الطبية الإنجليزية (Lancet) فى أحد أعدادها، جاء أن عدد ٣٦ من المتطوعين الذين لهم تاريخ مرضى يشير إلى تكرار إصابتهم بدوار الحركة من قبل قدم لبعضهم الزنجبيل بجرعة ٩٤٠ مجم.. وقدم لبعضهم الآخر عقار الدرامامين بجرعة ١٠٠ مجم.

وطلب منهم الجلوس على مقاعد إلكترونية تدور لإحداث حالة دوارة الحركة، وطلب منهم أن يوقفوا المقاعد عن الحركة بالضغط على زر خاص بذلك عندما يشعرون بغثيان .

وقد وجد أن الذين تناولوا الزنجبيل استمروا فى الحركة بزيادة وصلت إلى ٥٦% بالنسبة للذين تناولوا الدرامامين .. أى أن تناول الزنجبيل جعلهم أكثر مقاومة لحدوث الدوار والغثيان بالنسبة لتناول الدرامامين .

#### « مشروب الزنجبيل فى أمستردام :

الأوروبيون اهتموا كذلك بدراسة تأثير الزنجبيل .. وفى أمستردام المدينة الهولندية الشهيرة حيث تنتشر القنوات المائية والتي ينتقل خلالها بالمراكب عدد كبير من الناس قام باحثون هولنديون بإجراء دراسة لبيان تأثير الزنجبيل المضاد للدوار المصاحب للحركة على بعض المتقلبين خلال تلك القنوات المائية .. فوجدوا أن تقديم أقراص الزنجبيل يوقف تماماً الإحساس بالدوار والغثيان لمدة ٤ ساعات كاملة .

#### « أفضل مشروب للحوامل لمقاومة الغثيان :

إن كثيراً من الحوامل يعانين من مشكلة الغثيان والدوار وخاصة فى الشهور الأولى من الحمل .. وتقديم العقاقير الكيماوية لعلاج هذه المشكلة قد يؤدى لأضرار بالجنين .. وبدلاً من ذلك يمكن الاعتماد بكل أمان على تناول مشروب الزنجبيل لمقاومة الغثيان والدوار .

#### « وصفة طبية :

إن الإحساس بالغثيان والدوار عادة ما يهاجم الحامل فى الصباح بعد النهوض من الفراش .. ولذا يفضل أن تتناول الحامل فى فراشها قبل النهوض بضع قطع من الخبز الجاف (البقسماط) مع كوب من مشروب

الزنجبيل . وبعدها تقضى فترة وجيزة فى فراشها تبدأ فى النهوض بحركة تدريجية خفيفة وبتطبيق ذلك لن يكون من المتوقع حدوث دوار أو غثيان .  
ولا مانع بالطبع من تناول عدة أكواب من مشروب الزنجبيل على مدار اليوم .

#### ◀ المركبات الفريدة بالزنجبيل :

ولكن كيف يقاوم الزنجبيل الغثيان ؟..

أو كيف يمنع انقباضات المعدة الباعثة على التقيؤ ؟

إن هذا التأثير يرجع إلى احتوائه على نوعية فريدة من المركبات تسمى جينجيرولات (Gingerols) والتي وجد الباحثون أنها تُثبِّط الانعكاس المؤدى للغثيان والتقيؤ .

#### ◀ كيف تتناول الزنجبيل لمقاومة الغثيان والدوار ؟

يمكنك تناول الزنجبيل فى صورته الطازجة المطحونة (مسحوق الزنجبيل) .. أو فى صورة منقوع (شاي) .. أو فى صورته المستحضرة طبيًا على هيئة أقراص واستعمال جذر الزنجبيل هو دائماً الاختيار الأفضل .

#### ◀ تجهيز شاي الزنجبيل:

- ضع فى كوب ٣ - ٤ شرائح صغيرة من جذر الزنجبيل ثم صب ماءً مغلياً .. ثم قم بتغطية الكوب لمدة ١٠ دقائق .
- أو استبدال الجذر بمقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من مسحوق الزنجبيل .. وجهزه بالطريقة السابقة .. ثم قم بتصفية المنقوع وتناوله .

#### ※ طريقة التناول :

قبل التعرض للدوار المتوقع .. أي قبل ركوب المركبة (الطائرة أو السفينة، أو السيارة) بمدة ٢٠ دقيقة خذ جرعات صغيرة متتالية من شاي الزنجبيل .

أو يمكنك تناول ربع أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مباشرة.

وبالنسبة للحوامل ، يجب تناول بودرة الزنجبيل أو شاي الزنجبيل في الفراش قبل النهوض في الصباح بمدة ٢٠ دقيقة .

### «الزنجبيل للمعدة المضطربة» :

وفي جميع حالات اضطراب المعدة أو عسر الهضم وخاصة المصحوب بغثيان يمكن تناول مشروب الزنجبيل لتهدئة المعدة المضطربة ومساعدة الهضم . ويؤخذ في هذه الحالات في صورة شاي يمكن تكرار تناوله عند الحاجة .. ويفضل أن يشرب على عدة جرعات صغيرة متكررة .

## الزنجبيل للروماتويد والتهاب المفاصل

### «الصديق الوفى لمرضى المفاصل»:

هل تعاني من تورم بأصابع يدك .. وتشعرين بالألم عند ثنيها وفردها؟ هل تعاني .. من ألم بمفصل الركبة يزيد في آخر النهار بعد استعمال المفصل؟

في هذه الحالات وما شابهها يمكنك إضافة عشب الزنجبيل إلى برنامجك العلاجي والغذائي.

إن عشب الزنجبيل يعمل كمسكن للألم ومضاد للالتهاب في جميع حالات متاعب المفاصل كالروماتويد والالتهاب العظمى المفصلي (خشونة الغضروف) ويقوم بهذا التأثير الإيجابي من خلال تثبيط إنتاج كيماويات ترتبط بحدوث الألم والالتهاب تسمى بروستاغلاندينات (Prostaglandins) .

## « كيفية الاستعمال :

### \* شاي الزنجبيل :

يمكنك تناول شاي الزنجبيل عدة مرات على مدار اليوم.. ويُجهز بإضافة ٣ - ٤ قطع صغيرة من جذر الزنجبيل (أو مقدار ملعقة أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل) إلى كوب ماء مغلى.. ثم يغطى الكوب ويترك لينقع لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب.

### \* كمادات الزنجبيل :

يستخدم شاي الزنجبيل الدافئ على قطعة قماش فى عمل كمادات للمفصل المؤلم .. حيث يساعد ذلك فى تخفيف حدة الألم والالتهاب والتورم.

### \* حمام الزنجبيل :

ويفيد بصفة خاصة فى حالات الأوجاع العامة بالمفاصل أو بالعضلات حيث يعمل على تسكين الألم واسترخاء العضلات المتوترة . ويجوز بإضافة العشب لماء الحمام الدافئ .. كما سيتضح .

### \* أقراص الزنجبيل :

وإذا لم يمكنك تناول الزنجبيل بجرعات كافية بسبب مذاقه اللاذع فيمكن الاعتماد على تناول أقراص الزنجبيل المستحضرة طبيًا.. ويمكن تناولها بجرعة ثلاثة أقراص أو أكثر يوميًا .. حيث لا تتسبب فى أعراض جانبية .

## « الهنود .. عشاق الزنجبيل:

إن جميع حالات التهابات وأوجاع المفاصل يعتمد الهنود فى علاجها ، سواء فى الطب الشعبى أو بمعرفة الأطباء المتخصصين، على عشبين محددين، وهما : الزنجبيل والكركم.. بالإضافة لما قد يصفه الأطباء من علاجات أخرى.

وهناك قصص ترددت عن شفاء كثير من مرضى المفاصل بعشب الزنجبيل.

فى الأوساط الطبية الهندية ذاعت قصة أحد الهنود الذى شفى من الروماتويد بتناول الزنجبيل !

فيذكر أن رجلاً عمره ٥٠ عاماً ، كان يعمل ميكانيكياً لإصلاح السيارات أصيب بمرض الروماتويد والذى أعجزه عن الحركة واضطره للتوقف عن عمله .

واتبع ذلك الرجل نظاماً علاجياً بالزنجبيل ، فكان يتناول جرعة يومية من جذر الزنجبيل الطازج بلغت ٥٠ جراماً ، وكان يتناولها مع طبق خضراوات طازجة بعد سلقها سلقاً خفيفاً فى الماء .

وبعد مرور شهر من الانتظام على هذا النظام الغذائى تحسنت أعراض المرض بصورة واضحة .. وبعد مرور ثلاثة أشهر اختفى تقريباً الألم والالتهاب والتورم وصار الرجل قادراً على الحركة المتزنة بارتياح .

**\*\* نعقيب :**

إن الزنجبيل عشب مفيد من نواح كثيرة ويخفض آلام والتهابات المفاصل، لكن ذلك لا يعنى أنه علاج «ساحر» للروماتويد !

## دراسة

### دراسة دانمركية :

#### الطبيب الدانمركى الذى يعالج مرضاه بالزنجبيل:

من أشهر وأبرز الأطباء الذين أجروا دراسات عديدة على الزنجبيل الطبيب الدانمركى (Krishna Srivastava) بجامعة (Odense) الدانمركية والمتخصص فى دراسة التوابل.

فماذا وجد هذا الطبيب من خلال دراساته عن الزنجبيل مع فريق من الباحثين الدانمركيين ؟

### نسبة نجاح الزنجبيل في معالجة التهاب المفاصل؛

فى إحدى الدراسات التى رصدت تأثير الزنجبيل على حالات التهاب المفاصل والتي قام دكتور (Srivastava) بمتابعتها مع فريق البحث، وجد أن إضافة عشب الزنجبيل إلى البرنامج العلاجي للمرضى الذين بلغ عددهم ٥٦ مريضاً بمرض الروماتويد والالتهاب العظمى المفصلى أدى إلى حدوث تحسن واضح لنسبة ٥٥% من حالات الالتهاب العظمى المفصلى ونسبة ٧٤% من مرض الروماتويد .

### الجرعة اليومية المناسبة؛

ويذكر دكتور (Srivastava) أنه استطاع السيطرة بكفاءة على مرض الروماتويد إلى حد اختفاء الأعراض تقريباً فى عدد ٥٠ مريضاً على مدار سنتين باستخدام جرعة يومية من جذر الزنجبيل بلغت ٥٠ جراماً .

### الزنجبيل يتفوق على العقاقير المضادة للالتهاب؛

ويذكر الطبيب الدانمركى أنه من خلال دراساته وجد أن تأثير الزنجبيل المثبت لإنتاج البروستاجلاندينات يتفوق على تأثير عقار إندوميثاسين (Indomethacin) والذي يعمل على تسكين الألم وتخفيف الالتهاب ، كغيره من غالبية مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) بتثبيط إنتاج البروستاجلاندينات .

ولكن فى الحقيقة أن هناك دراسات أخرى أشارت إلى أن الزنجبيل يعمل فى أكثر من اتجاه لتخفيف الألم والالتهاب .. فبالإضافة لتثبيط إنتاج البروستاجلاندينات ، فإنه يقاوم كذلك تكوين الليكوترينات (Leukotrienes) وهى كيماويات ترتبط أيضاً بحدوث الألم والالتهاب كما يعتقد أنه يتميز بتأثير مضاد للأكسدة (Antioxidant) يجعله يقوم بتكسير الأحماض المرتبطة بالالتهاب فى السائل الزلالى للمفاصل.

وهذه النتائج تعد عظيمة الأهمية لأنه قد يمكن بذلك استبدال العقاقير المضادة للالتهاب بالزنجبيل مما يجنب المرضى أضرارها الجانبية الكثيرة والتي من أبرزها احتمال حدوث قرحة بالمعدة .. وهو ما يجعل الاستمرار على تناولها لفترات طويلة محفوفاً بالمخاطر الصحية . أما الزنجبيل فإنه عشب آمن تماماً .

#### << التداوى بالكركم مع الزنجبيل:

كما وجد من الدراسات أن إضافة الكركم إلى الزنجبيل فى العلاج يؤدي لنتائج أكثر إيجابية حيث يتميز مركب الكوركومين الموجود بالكركم بتأثير مضاد للالتهاب ،، ولذا فإن تقديمه مع الزنجبيل يقاوم بفعالية حدوث الألم والتورم والالتهاب ويزيد من مرونة حركة المفصل.

ومن الطريف أنه وجد أن تقديم مركب الكوركومين بجرعة ١٢٠٠ مجم يحقق تقريباً نفس التأثير الناتج عن تقديم عقار «فينيل بيوتازون» المضاد للالتهاب بجرعة ٣٠٠ مجم.

#### << أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير مضاد للالتهاب (Anti - Inflammatory Activity) وخاصة التهاب المفاصل ، مثل:

- زيت السمك (أوميغا - ٣).
- الكركم (الكوركومين).
- الشطة الحمراء (كابسيسين).



## الزنجبيل يحل مشكلتك مع الصداع النصفي

«العشب المقاوم للصداع :

إذا كنت واحداً من ضمن الملايين الذين يعانون من الصداع النصفي على مستوى العالم فالزنجبيل يمكن أن يجنبك الألم والغثيان من خلال تأثيره على البروستاجلاندينات . دعنا نوضح ذلك ..

### دراسة

#### دراسة دانمركية :

في إحدى الدراسات التي اختبرت تأثير الزنجبيل على حالات الصداع النصفي، وجد باحثون دانمركيون أن تقديم الزنجبيل يمكن أن يجهض أو يختصر نوبة الصداع النصفي.

ويفسر الباحثون ذلك بتأثير الزنجبيل على المثبط لإنتاج نوع من الكيماويات تسمى بروستاغلاندينات (Prostaglandins) والتي تؤدي لانبعاث ألم وحدوث التهاب بالأوعية الدموية بالمخ. إن الصداع النصفي يتميز باضطراب في الشرايين المغذية للمخ حيث تنقبض في البداية مما يسبب بوادر حدوث النوبة (Aura) مثل حدوث اضطرابات في الرؤية أو الإحساس بغثيان .. ثم يلي ذلك حدوث تمدد للشرايين مما يسبب نوبة الألم . ويمكن مقاومة حدوث نوبة الصداع أو إجهاضها بمجرد الإحساس بقدمها بتناول نصف ملعقة من مسحوق الزنجبيل .

«مرهم الزنجبيل:

وكوصفة سريعة لتخفيف الصداع والصداع النصفي تجهز عجينة من مسحوق الزنجبيل في الماء (مرهم الزنجبيل) وتستخدم بوضعها على الجبهة أو الصدغين لتخفيف الألم .

من خلال دراسة طريفة قام بها الباحثون بجامعة (Odenese) الدانمركية، تمت متابعة حالة سيدة فى الثانية والأربعين من العمر تعاني من نوبات متكررة من الصداع النصفى.

قُدمت النصيحة للسيدة بتناول الزنجبيل بمجرد حدوث اضطراب فى الرؤية كأحد بوادق قدوم نوبة الصداع النصفى وذلك بجرعة ٥٠٠ إلى ٦٠٠ مجم (حوالى ثلث ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل) بتناولها فى كوب ماء. وقد وجد أنه خلال ثلاثين دقيقة فقط انتهت نوبة الصداع. كما نصحت السيدة بتناول الزنجبيل بمعدل ثلث ملعقة صغيرة لثلاث إلى أربع مرات يومياً بحيث يصير جزءاً من نظامها العلاجى المعتاد. وقد أدى ذلك بالفعل إلى انخفاض عدد نوبات الصداع وحدتها.

ويعلق دكتور (Srivastava) رئيس فريق الباحثين الدانمركيين على هذه النتائج بأن الزنجبيل له تركيب مشابه لعقار الأسبرين ويقوم بتثبيط إنتاج البروستاجلاندينات المرتبطة بحدوث الألم والالتهاب بالشرابين المغذية للمخ.

◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير مسكن للألم (Analgesic Activity)، مثل:

- الأغذية المحتوية على أسبرين طبيعى (ساليسلات)، كاللوز، والتفاح من نوع (Granny Smith)، والفلفل (الحلو والحار).
- البن (القهوة).
- القرنفل.
- النعناع، وخاصة النعناع البلدى.
- العرقسوس.
- الثوم.
- البصل.

## الزنجبيل يحميك من برودة الأطراف والروماتيزم البارد



« مشكلة شائعة بين النساء :

مشكلة برودة الأطراف والأصابع وخاصة فى فصل الشتاء والتي يعانى منها كثير من الفتيات والسيدات على وجه الخصوص يمكن مقاومتها بالزنجبيل بسبب تأثيره المنشط للدورة الدموية أو الدافع للدم خلال الشرايين.

وهناك أكثر من طريقة للانتفاع بفوائد الزنجبيل لهذا الغرض ، مثل:

\* تناول مشروب أو شاي الزنجبيل على مدار اليوم.

\* التدليك بالزنجبيل :

ولهذا الغرض يُضاف مقدار ٣ - ٤ نقط من زيت الزنجبيل العطري المركز إلى وعاء به زيت حامل (مثل زيت الزيتون أو زيت الكافور)..  
ويستخدم هذا الخليط دافئاً فى دهان وتدليك الأطراف .

\* حمام الزنجبيل :

كما يمكن الانتفاع بفوائد الزنجبيل المدفئة والمنشطة للدورة الدموية من خلال الاسترخاء فى حمام ماء دافئ مضاف إليه الزنجبيل .

وهناك أكثر من طريقة لذلك مثل إضافة زيت الزنجبيل المركز مباشرة إلى ماء الحمام بمقدار ٥ نقط تقريباً .

أو بجعل ماء الحمام الدافئ يمرُّ على العشب إلى بركة الماء (البانيو) فيتشبع بعصارته وخلصته .

ولهذا الغرض يعلق كيس من القماش به عشب الزنجبيل أسفل صنوبر الماء ليتمر الماء عليه أثناء ملء الحمام .

ويمكن استخدام عدة قطع من جذر الزنجبيل الطازج (حوالي ١٥ جراماً) أو ملعقة صغيرة من مسحوق العشب .



### ما هو المقصود بالروماتيزم البارد ؟

فى الطب الصينى يُطلق اسم الروماتيزم البارد (Cold Rheumatism) على حالات التهاب وأوجاع المفاصل عموماً التى تزيد فى المناخ البارد أو الرطب حيث تصبح المفاصل (كمفاصل الأصابع عند مرضى الروماتويد) أكثر إيلاًماً وتورماً ويصبح تحريكها أكثر مشقة على المريض .

فى مثل هذه الحالة يمكن تخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية من خلال عمل حمام الزنجبيل الدافئ.

◀◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير منشط لتدفق الدم ، مثل:

- الشطة الحمراء .
- المستاردة (أو الخردل).
- عشب جنكجو بيلوبا .



## الزنجبيل لتلطيف نزلات البرد وطرده المخاط

### « اطرد البرد بمشروب الزنجبيل الساخن !

فى المرة القادمة عندما تعاني من نزلة برد أو إنفلونزا جرّب احتساء شاي الزنجبيل الساخن على مدار اليوم ، ستشعر بنتيجة جيدة .

إن من أبرز خصائص الزنجبيل أنه يدفع ، ويحرك الطاقة (أو يرفع اليانج .. فى الطب الصينى) ، وينشط تدفق الدم ، وينقى الرئة والممرات التنفسية بطرد الإفرازات المخاطية المتراكمة ، ويحفز على حدوث التعرق . ولذا فإنه يفيد جداً فى حالات الإصابة بنزلات البرد وخاصة المصحوبة بارتجاع ، والإنفلونزا ، والتهاب الجيوب الأنفية المصحوب بتراكم إفرازات مخاطية ، والتهاب الشعب الهوائية .

إننا عادة ما نلجأ للطريقة الخاطئة فى علاج نزلات البرد عندما نتداوى بعقاقير كيميائية تمنحنا إحساساً زائفاً بالشفاء بتخفيف أعراض المرض .. ولكن فى الحقيقة أن ما نحتاجه فى هذه الحالة هو التداوى بأعشاب تدفئ الجسم وتحفز على طرد الإفرازات المخاطية المحملة بجراثيم العدوى ولا تكتمها والزنجبيل يفعل ذلك .

فالزنجبيل من أفضل ما يمكنك تناوله لطرده البلغم وتسليك الممرات التنفسية ويتفوق فى هذه الناحية على كثير من العقاقير الطاردة للبلغم (Expectorants) .

### « وصفات من الزنجبيل:

- فى الطب الصينى يعد عسل النحل والليمون من الأغذية المبردة وتستخدم بإضافتها لشاي الزنجبيل الساخن لتنظيم وترويض تأثيره الحار اللاذع .

● عندما تشتد البرودة بالجسم فى ليالى الشتاء الباردة .. أو فى حالات الارتجاج عمومًا المصاحبة لنزلات البرد يمكن تقوية التأثير المدفئ للزنجبيل بإضافة القرفة والقرنفل .. كما أن هذا الخليط يعمل من ناحية أخرى على تحسين النكهة .

● كما يجهز من الزنجبيل مربى مفيدة للأمراض الصدرية .

● فى المرة القادمة عندما تعانى من احتقان بالزور جرّب تناول هذا المشروب الفعال: أضف إلى كوب ماء مغلى عدد ٣ قطع صغيرة من جذر الزنجبيل (أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل) وقطعة من لحاء القرفة (أو نصف ملعقة من مسحوق القرفة) .. واترك هذا الخليط حتى يتركز فى الماء . ثم أضف ملعقة من العسل وأخرى من عصير الليمون .

#### ◀ الزنجبيل مع الحلبة :

ولمداواة نزلات البرد، والتهاب الشعب الهوائية ، والسعال الديكى، وأغلب متاعب الصدر .. تجهز الوصفة التالية :

- كوب من مغلى الحلبة .
- ملعقة كبيرة من العسل .
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل يؤخذ هذا الخليط عدة مرات يومياً.

## دراسة

### دراسة صينية :

كيف يقاوم الزنجبيل الإنفلونزا ونزلات البرد الناتجة عن عدوى فيروسية ؟

بالإضافة لتأثير الزنجبيل الواضح والمميز فى طرد الإفرازات المخاطية المحملة بالفيروسات المعدية .. فقد ذكرت أكثر من دراسة صينية أن مركبات الزنجبيل «تقتل» فيروس الإنفلونزا .. بينما ذكرت دراسة هندية أن الزنجبيل لا يقضى على الفيروس بشكل مباشر

وإنما ينشط الجهاز المناعي بالجسم ويرفع من كفاءته مما يجعله أكثر قدرة على الفتك بالفيروسات .

◀◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير طارد أو محرك للبلغم والمخاط (Mucikintic Activity) ، مثل:

- المستاردة .
- الزعتر .
- بودرة الكارى .
- جذور الفجل .
- الشطة الحمراء .
- البصل النيئ .

## الزنجبيل منشط جنسى على المستوى

◀◀ هل لديك مشكلة بتدفق الدم ؟

بدون حدوث تدفق جيد للدم خلال الشرايين المغذية للقضيب لا يحدث انتصاب قوى أو كافٍ للقيام بالعملية الجنسية .

وقد وجد أن نقص تدفق الدم خلال الشرايين المغذية للقضيب مشكلة تزيد فرصة حدوثها مع التقدم فى السن .

ومتلما ينشط الزنجبيل تدفق الدم للأطراف والأصابع فإنه ينشط تدفقه أيضاً للقضيب الذكرى مما يعين على تحقيق انتصاب قوى .

والزنجبيل كذلك مدعم للطاقة بما فى ذلك الطاقة الجنسية ومدفئ للجسم وهذه التأثيرات تجعله أحد الأعشاب المنشطة للقدره الجنسية .

ويمكن تقوية هذا التأثير بإضافة القرفة إلى الزنجبيل .. أو بإعداد وجبات من الزنجبيل تحتوى على مغذيات أخرى منشطة للقدره الجنسية ..

مثل البذور والمكسرات (انظر طريقة إعداد حلوى الزنجبيل) .

وفضلاً عن ذلك ، يحتوى الزنجبيل كذلك على نسبة جيدة من معدن الزنك المعروف بتأثيره الإيجابي على الغدد الجنسية والحيوانات المنوية . وقد اكتسب الزنجبيل شهرة قديمة فى هذه الناحية .  
فقال عنه الطبيب العربى ابن سينا : «يهيج الباه (أي الشهوة الجنسية) .. ويلين البطن تلييناً خفيفاً» .  
كما أشاد داود الأنطاكي فى تذكرته بهذا التأثير .

#### ◀ وصفة منشطة جنسياً :

- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل . (أو عدة قطع صغيرة من جذر الزنجبيل) .
- نصف بيضة مسلوقة .
- ملعقة عسل نحل خام .
- تخلط هذه المكونات وتؤخذ كل مساء لمدة شهر .

#### ◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

- بعض الأغذية تدعم النشاط الجنسي (Aphrodisiacs) مثل :
- الدميانا .
  - اليوهيمباين .
  - البذور والمكسرات .
  - المحار .
  - مستحضرات الأحماض النووية .



## الزنجبيل لمساعدة الهضم ومقاومة التقلصات والغازات

«الصديق الوفي لجهازك الهضمي:

الزنجبيل من المشروبات الفعالة في تخفيف ومقاومة عسر الهضم ..  
وقد وجد أنه يحتوى بالفعل على مواد شبيهه بالأنزيمات التي تقوم بتكسير  
البروتينات .

كما يتميز الزنجبيل بتأثير ملطف للعضلات الملساء بالجهاز الهضمي،  
وهو ما جعله يشتهر بتأثيره المقاوم للتقلصات والمغص (Antispasmodic).  
هذا بالإضافة لتأثيره المقاوم للغثيان، وبناء على ذلك فإنه يجمع بين عدة  
خصائص تجعله من أنفع المشروبات لتعاب الجهاز الهضمي.

### دراسة

#### دراسة هندية

في الطب الشعبي الهندي يضاف قليل من الزنجبيل لطبق  
الحبوب أو للأغذية المثيرة لحدوث الغازات عموماً لمقاومة مشكلة  
تكون الغازات وحدوث الانتفاخ .

وفي دراسة قام بها الباحثون في إحدى الجامعات الهندية  
(India's G.B Pant University) لاختبار تأثير الزنجبيل على هذه  
الناحية، اختبر غذاء البسلة الخضراء كأكثر غذاء مسبب للغازات في  
حيوانات التجارب . وقد وجد بالفعل أن تغذية الحيوانات بالزنجبيل  
أدى إلى وقف حدوث تكون الغازات بأمعائها .

## ◀ الزنجبيل مع العسل والليمون :

إليك هذه الوصفة الفعالة لتخفيف عسر الهضم والانتفاخ الناتجين عن تناول وجبة دسمة ثقيلة .

### \* المكونات :

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل .
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج
- ملعقة صغيرة من عصير النعناع الطازج .
- ملعقة كبيرة من عسل النحل .

اخلط هذه المكونات جيداً .. واستحلبها لبعض الوقت ثم ابلعها .. كرر ذلك ثلاث مرات يومياً .

## ◀ مضغ الزنجبيل يكفى أحياناً !

إن مضغ قطعة صغيرة من جذر الزنجبيل قد يعد كافياً لمساعدة الهضم بعد تناول وجبة طعام ثقيلة ، حيث إن ذلك ينشط خروج الإنزيمات الهاضمة .. ويقاوم حدوث الانتفاخ والتقلصات .

## ◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأعشاب تتميز بتأثير طارد للغازات (Carminative Activity) ،

مثل:

- الينسون .
- البابونج .
- الشبث .
- النعناع البلدى .
- الشمر .
- الريحان .

## الزنجبيل لمتاعب الدورة الشهرية



« الشراب المخفف لآلامك :

وبسبب تأثير الزنجبيل اللطيف للعضلات الملساء والمقاوم لانقباضاتها المؤلمة، وهو ما جعله مناسباً لحالات المغص ، فإنه يفيد كذلك فى تهدئة العضلات الملساء بجدار الرحم ومقاومة انقباضاتها المؤلمة ، ولذا يوصف كذلك كشراب مفيد لتخفيف ألم الحيض.

وبسبب تأثير الزنجبيل المنشط لتدفق الدم فإنه يفيد كذلك فى حالات تأخر الدورة الشهرية ، وخاصة إذا كان السبب متعلقاً بوجود أنيميا أو ضعف عام بالجسم .

« أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية والأعشاب تتميز بتأثير مقاوم للتقلصات وتساعد فى استرخاء العضلات الملساء مما يقاوم ألم الحيض ، مثل:

- الحلبة .
- السمسم .
- الشمر .
- الكراوية .
- النعناع البلدي (أو النعناع البرى).
- حب العصفر .



## الزنجبيل للوقاية من الجلطات

### «الزنجبيل ينافس الأسبرين!»

التجلط خاصة مهمة من خصائص الدم ولولاها لاستمر النزيف من جرح قاطع بشكل يهددنا بالخطر . فعندما يجرح أصبع مثلاً تتجمع الصفائح الدموية عند مكان الجرح وتكوّن جلطة تسده .. مثلما نقوم باستعمال مادة لاصقة .

ولكن عندما تتجمع هذه الصفائح الدموية ، التي تمثل إحدى مكونات الدم ، وتلتصق بجدار شريان فإنها تؤدي بذلك لخطر شديد .. فتكوّن الجلطة فى هذه الحالة يضر ولا ينفع .. هذه المشكلة تميل للحدوث فى حالات زيادة لزوجة الدم .. كما تحدث كإحدى مضاعفات قصور الشريان التاجى فعندما يضيق مجرى الشريان تزيد فرصة التصاق الصفائح الدموية بجداره الخشن المتصلب . وهذه الجلطات قد تسد الشريان جزئياً أو كلياً .. وفى الحالة الثانية قد تكون قاتلة إذا حدثت بشريان رئيسى يغذى القلب . ولذا فإن مرضى القلب (مرضى قصور الشريان التاجى) يلتزمون عادة بتناول الأسبرين كعقار مقاوم للجلطات حيث يحافظ على سيولة الدم . ومن الطريف أن عشب الزنجبيل له نفس التأثير وربما يتفوق على الأسبرين فى هذه الناحية .. ويرجع هذا التأثير إلى مركبات الجنجيولات (Gingerols) والتي تتشابه إلى حد ما فى التركيب الكيميائى لعقار الأسبرين .

ويعمل الباحثون هذا التأثير الإيجابى المقاوم لحدوث الجلطات بأن هذه المركبات تقلل من إنتاج مادة ثرومبوكسين (Thromboxane) والتي تلعب دوراً مهماً فى حدوث عملية التجلط .

## « تجارب دكتور تشارلز على تأثير الزنجبيل على الدم :

دكتور (Charles R. Dorso) بجامعة (Cornell) الأمريكية قام بتجربة طريفة أجراها على نفسه .

تناول الطبيب كميات كبيرة من الزنجبيل مع الجريب فروت بنسبة ١٥٪ من الزنجبيل واكتشف أن دمه لا يتجلط بنفس السرعة السابقة الطبيعية .. فقام بخلط كمية من الزنجبيل المطحون (Ground Ginger) بعينة من الصفائح الدموية أخذها من دمه . فلاحظ أنها صارت أقل لزوجة وتماسكاً . ويذكر دكتور «تشارلز» أن هذا التأثير المضاد للتجلط يرجع إلى مركب الجنجيروول الموجود بالزنجبيل والذي يتشابه كيميائياً مع الأسبرين .

## « نصيحة غذائية لخبير فى أمراض الدم :

دكتور (Dale Hammerschmidt) اختصاص أمراض الدم بجامعة (Minnesota) الأمريكية من المشيدين أيضاً بتأثير الزنجبيل المخفف للزوجة الدم . ويذكر أن اهتمام الصينيين بتوفير مضادات طبيعية للتجلط وللحفاظ على سيولة الدم من خلال غذائهم اليومي أدى إلى حدوث انخفاض واضح فى نسبة إصابتهم بالأزمات القلبية .. وأهم هذه الأغذية هي: الزنجبيل ، والثوم، والبصل، وعيش الغراب الأسود .

## « أغذية وأعشاب أخرى مفيدة:

بعض الأغذية تتميز بتأثير مضاد للتجلطات (Anticoagulant Activity) وتحافظ على سيولة الدم، مثل:

- زيت السمك .
- الشطة الحمراء .
- عصير العنب .
- الثوم .
- البصل .
- الكنتالوب .

## هل يؤدي الزنجبيل لخفض الكولستيرول؟!



### «العشب المثالى لمرضى القلب :

تأثير الزنجبيل المخفف للزوجة الدم والمحافظة على سيولته وتدفقه جعله أحد العقاقير الطبيعية المهمة وخاصة لمرضى القلب (قصور الشريان التاجى) الذين تزيد قابليتهم لحدوث جلطات بالشرابين التاجية.

ولكن من الطريف أن الجريدة الطبية الإنجليزية (New England Journal of Medicine) ذكرت ما هو أكثر من ذلك ، فجاء فى أحد أعدادها أن تناول الزنجبيل يساعد كذلك فى خفض مستوى الكولستيرول وهو ما يعزز بالتالى من فائدته الصحية لمرضى القلب .

### «أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تساعد فى خفض الكولستيرول ، مثل:

- زيت الزيتون .
- الشوفان الكامل .
- بذور الكتان .
- الزيت الحار (زيت بذرة الكتان).
- الجزر .
- التفاح .
- الثوم .



## الزنجبيل يساعدك على إنقاص الوزن

« كيف تسرع من حرق الدهون ؟

إن بعض الأجسام تميل لتخزين الطعام على هيئة شحوم مما يزيد الوزن وذلك عندما ينخفض معدل حرق الطعام وتمثيله (الأيض) .. وبعض الأجسام تحرق الطعام بدرجة سريعة .. وبناء على ذلك يلاحظ أن بعض الأجسام تميل للسمنة أكثر من غيرها رغم تناول وجبات طعام معتدلة .

ولكن ما الذى يمكن عمله لرفع كفاءة الجسم فى حرق الطعام ؟

إن من ضمن النصائح الغذائية لمساعدة ذلك تقديم الأغذية الحارة أو الحريفة مثل الشطة الحمراء، واللفل الأسود ، والموستاردة والسُّوس الحار.. وقد وجد بالفعل من خلال الدراسات أن هذه الأغذية أو التوابل ترفع من معدل حرق الطعام وخاصة مادة (Cyanne) وهي المادة الفعالة بالشطة الحمراء .

ومن الطريف أن الزنجبيل يعد كذلك من ضمن تلك الأغذية الحارة اللاذعة التى ترفع من معدل حرق الطعام (أو استهلاك السعرات الحرارية)، وهو ما يساعد بالتالى فى مقاومة السمنة .

## دراسة

### دراسة أسترالية :

من خلال دراسة أسترالية أجريت حول هذه العلاقة، قام الباحثون فى المعمل بإضافة كل من الزنجبيل الطازج وخلاصة الزنجبيل الجافة إلى أنسجة الحيوانات .. ووجد من خلال البحث والمتابعة أن الزنجبيل جعل الأنسجة تستهلك الطاقة (أو السعرات الحرارية) بدرجة أسرع بنمو ٢٠% بالنسبة للحالات العادية .

ويرجع الباحثون هذا التأثير إلى مركب الجنجيروول الموجود بالزنجبيل والذي يكسبه مذاقه الحار اللاذع .

**ولكن هل ينطبق ذلك على الإنسان أيضاً؟**

إن أغلب الباحثين يتفقون على أن الأغذية والتوابل الحارة، بما في ذلك الزنجبيل، تؤدي بالفعل إلى زيادة التأثير الحرارى المستهلك للطاقة (Thermogenesis).

<< أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تنشط حرق الدهون وعملية تمثيل الغذاء مما يساعد فى إنقاص الوزن ، مثل:

- الشطة الحمراء .
- الفلفل الأسود .
- الخردل .
- الأغذية الغنية بالكروميوم .

## الزنجبيل مشروب مفيد لمرضى الكبد



<< الزنجبيل والعدوى الفيروسية :

مثلما يساعد الزنجبيل فى مقاومة الفيروسات المسببة للإنفلونزا ونزلات البرد .. فإنه يقاوم العدوى الفيروسية بصفة عامة كعدوى الكبد بالفيروسات .. وذلك من خلال تنشيط الجهاز المناعى المكلف بحمايتنا من العدوى أو ربما قد يؤثر عليها بشكل مباشر .

وإذا شئت الجمع بين تناول الزنجبيل وعشب آخر فأنصحك بتناول الكركم و الذى ينتمى لنفس عائلة الزنجبيل .

ففى إحدى التجارب التى أجريت على الحيوانات ، تم تغذية الحيوانات

أولاً بخلاصة الكركم ثم حقنها بمادة مسممة للكبد، واتضح أن الكركم أبطل المفعول السام وحافظ على سلامة خلايا الكبد .

وقد أكدت هذه التجربة الحديثة صحة الاستخدام القديم الشائع للكركم فى علاج متاعب الكبد .. وينصح الباحثون بتناول الكركم وخاصة فى حالة الاضطرار للمعالجة بعقاقير كيميائية قد تضر بسلامة الكبد .

#### « الزنجبيل وأورام الكبد :

وفى إحدى الدراسات التى أجريت على حيوانات التجارب وُجد أن تقديم خلاصة الزنجبيل أدى إلى انكماش وتراجع الأورام السرطانية بالكبد بعد حقن الحيوانات بمواد مسرطنة .

إن ما ينطبق على حيوانات التجارب ليس بالضرورة ينطبق على الإنسان ولكن هناك من يشيد بفائدة الزنجبيل فى علاج السرطان عند الإنسان . وقد أشاد ابن القيم فى الطب النبوى بفوائد الزنجبيل للكبد .

#### « أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تفيد فى مقاومة حالات الالتهاب الكبدى الفيروسي ،  
مثل:

- الجلوتين .
- سن الأسد .
- العرقسوس .
- الشيكوريا .
- الخرشوف .
- الينسون .



## الزنجبيل يوفر الحماية من السرطان !!

### دراسة

#### دراسة يابانية ..

في اليابان ، حيث تنتشر أبحاث ودراسات التوابل وخاصة الزنجبيل، وجد الباحثون أن تغذية الفئران بالزنجبيل بعد حقنها بمواد مسرطنة منع حدوث السرطان ! ولذلك يعتبر الباحثون في الوقت الحالى أن الزنجبيل أحد الأعشاب المقاومة للتغير السرطاني للخلايا (Desmutagen) .. بمعنى أنه يقاوم حدوث تحوُّر أو تغير بالمادة الوراثية (أو الحمض النووي) بالخلايا بشكل يحفز على حدوث نمو مطرد سريع (ورم سرطاني). إن ما ينطبق على حيوانات التجارب ينطبق عادة ، وليس دائماً، على الإنسان .

ويرجع هذا التأثير المضاد للسرطان إلى احتواء الزنجبيل على مركب جيرانيول (Geraniol) . كما يحتوى الزنجبيل على مضادات للأكسدة تؤهله من ناحية أخرى لأن يكون مضاداً للسرطان بصفة عامة .

◀◀ أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير مضاد للسرطان (Anticancer Activity) .. مثل:

- عائلة الخضراوات الصليبية (مثل البروكولى ، والكرنب) .
- الأغذية الغنية بالمركبات الكبريتية (مثل الثوم ، والبصل) .
- الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة ، وخاصة :
  - بيتا كاروتين (كالجزر ، والقرع العسلى).
  - فيتامين (هـ) (كالبدور والمكسرات وجنين القمح).
  - فيتامين (ج) (كالموالح).

## وصفات فعالة من الزنجبيل

### «التخلص من قشر الشعر :

من الوصفات القديمة جداً والفعالة جداً لهذا الغرض خلط كمية من جذر الزنجبيل المخروط بزيت الزيتون.. ويوضع هذا الخليط على فروة الرأس لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو .

### «تلطيف ألم الأذن :

يجهز نفس الخليط السابق ولكن بخلط كمية من مسحوق الزنجبيل مع زيت الزيتون الدافئ .. ويوضع نقطتان من هذا الزيت بقناة الأذن الخارجية لتلطيف ألم الأذن.

### التخلص من رائحة القدم الكريهة :

●● للتخلص من حكة القدم والأصابع والتغلب على الرائحة الكريهة يستخدم الزنجبيل مع زيت شجر الشاي . إن هذين النوعين لهما تأثير مطهر (Antiseptic) ومقاوم للعدوى الفطرية (Anti Fungal) كالتى تصيب أقدام الرياضيين.

### \* طريقة الإعداد :

يضاف لمقدار فنجان من بودرة التلك مقدار ٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل ومقدار ٢٠ نقطة من زيت شجر الشاي . تحفظ هذه البودرة المجهزة فى زجاج معتمة فى مكان بارد جاف .. وتستخدم عند الحاجة بوضعها بين الأصابع .

## ◀◀ علاج حالات الجفاف والحمى :

- يستخدم الزنجبيل لمقاومة العدوى وتنشيط الدورة الدموية ، كما يفيد من خلال الوصفة التالية فى مقاومة حالات الجفاف .
- يضاف إلى وعاء مقدار ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المخروط (أو مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل) .
  - ثم يضاف مقدار ملعقة صغيرة من أوراق شجر التوت المطحونة.
  - ثم يضاف مقدار ٣ فناجين من الماء .
  - تغلى المحتويات جيداً .. ثم تغطى لمدة ١٠ دقائق لزيادة التركيز.
  - ثم يصفى المغلى .. ويترك ليبرد .
  - ثم يضاف مقدار فنجان واحد من ماء الصودا ، وشريحة من الليمون قبل تناول .

## ◀◀ لتلطيف ألم الضروس :

- عندما تعاني فى المرة القادمة من ألم غائر بضرس فجرب عمل كمادات مسكنة من الزنجبيل .. يمكن تجهيزها بهذه الطريقة :
- اخلط كمية من مسحوق الزنجبيل بمقدار مناسب من الماء لعمل عجينة .. ثم ضع كمية من هذه العجينة على قطعة قطن واكبس بها منطقة الألم .
  - إن التأثير الحار اللاذع للزنجبيل يعمل على صرف الانتباه عن ألم الضرس مما يعطى إحساساً بالارتياح .
  - هذا التأثير الذى نصفه طبيياً باسم (Counterirritant) .. حيث توضع مادة تسبب تأثيراً يصرف الانتباه عن الإحساس بالألم .



## إضافة الزنجبيل للمأكولات



« وجبات وعصائر مختلفة من الزنجبيل،

يمكن استخدام الزنجبيل في المطبخ بإضافته لأنواع كثيرة من الأطعمة للانتفاع بفائدته المدفئة والمنشطة للدورة الدموية وأيضاً لإكساب نكهة شهية.

« طريقة الإعداد :

• جذر الزنجبيل:

يقطع جذر الزنجبيل ، دون تقشير ، إلى أجزاء صغيرة ، ثم يحفظ باقى الجذر فى الثلاجة .

إضافة ملعقة صغيرة من الجذر المقطع تكفى لإعداد طبق لأربعة أشخاص ولا مانع من زيادة الكمية بإضافة ملعقة كبيرة من الجذر بدلاً من ملعقة صغيرة، وفى هذه الحالة يكتسب الطعام نكهة أقوى ومذاقاً أكثر حرارة.

• أنسب الأغذية :

الزنجبيل الطازج يتوافق مع أنواع كثيرة من الخضراوات ، وخاصة الأنواع التالية :

- أطباق القرع العسلى .
- أطباق البطاطس المسلوقة .
- أطباق الكرنب .
- البصل ، والجزر ، والكرفس .
- أطباق الخضار السوتيه .

- الأحسية المختلفة مثل حساء العدس .

### \* مسحوق الزنجبيل :

أما الزنجبيل الناعم فيمكن إضافته للمخبوزات والحلويات مثل:

- الكيك .

- البسكويت .

- الخبز .

- البودنج .

- العسل .

كما يمكن نثره على الأغذية ، مثل :

- كوب الزبادى .

- أطباق الفواكه المخرطة (سلطة الفواكه).

### ◀ أمثلة لوجبات غذائية:

### \* حلوى الزنجبيل : (منشط جنسى) :

المكونات :

- عسل نحل ربع كيلو جرام .

- لوز أو جوز مخروط ربع كيلو جرام .

- مسحوق زنجبيل ٢ ملعقة صغيرة .

الإعداد:

- يسخن العسل على نار هادئة حتى يزداد تركيزاً .

- ثم يضاف إليه الجوز والزنجبيل.

- يسخن الخليط على نار هادئة جداً مع التقليب المتكرر لمدة ٤٥ دقيقة .

● يدهن طبق كبير بالزبدة ثم تنقل إليه الحلوى ، بعد رفع الإناء من فوق النار.

● تترك الحلوى لتتماسك لبضع ساعات ، ثم تقطع بسكين حاد ، وتكون جاهزة للتناول .

✳ كوكتيل الزنجبيل : (وجبة لذيذة منشطة ومقوية) :

المكونات :

● مسحوق زنجبيل (ملعقة صغيرة).

● مسحوق قرفة (نصف ملعقة صغيرة) .

● عسل نحل ( ٢ ملعقة كبيرة).

● عصير ليمون (نصف ليمونة).

● ثمرة فاكهة (كالتفاح أو الموز).

● لبن (نصف كوب).

الإعداد :

● تخلط هذه المكونات جيداً باستخدام الخلاط الكهربى .. وتكون جاهزة للتناول .

✳ بطاطا بالعسل والزنجبيل (لزيادة الوزن) :

المكونات :

● بطاطا (ثمرتان كبيرتان) .

● عسل نحل (فنجان) .

● لوز مقشر (فنجان) .

● زبيب (فنجان) .

● تفاح (ثمرتان كبيرتان) .

● قشر برتقال مخروط (ملعقة كبيرة).

● ملح (ملعقة صغيرة) .

- قرفة (ملعقة كبيرة) .
- زنجبيل (ملعقة صغيرة) .
- زبدة (٣ ملاعق كبيرة) .

#### الإعداد :

- تسلق البطاطا وتقطع إلى شرائح .
  - يقطع التفاح إلى شرائح مماثلة .
  - توضع شرائح البطاطا والتفاح مع الزبيب واللوز.
  - يوضع العسل والزبد وقشر البرتقال والملح والقرفة والزنجبيل فى وعاء آخر ويسخن هذا الخليط حتى تذوب الزبدة تماماً مع التقليب المتكرر.
  - يوضع هذا الخليط الثانى فوق خليط التفاح والبطاطا .
  - يسخن الخليط على نار هادئة .. وبعدها يكون جاهزاً للتناول .
- \* عصير الخضراوات مع الزنجبيل (لتقوية المناعة ومقاومة العدوى) :

#### المكونات :

- ٤ جزرات .
- ثمرة تفاح .
- قلب خرشوفة مخروط (ملء فنجان) .
- ٢ فص ثوم .
- كمية من أوراق البقدونس (ملء حفنة يد) .
- شريحة صغيرة من جذر الزنجبيل.

#### الطريقة:

- تضرب المكونات فى الخلاط الكهربى.

## \* كوكتيل مضاد للتقلصات والانتفاخ :

### المكونات :

- جذر الزنجبيل عدة شرائح صغيرة (أو ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل) .
- نعناع بلدى ملء حفنة يد .
- شمر.. عود من النبات الطازج (أو ملعقة صغيرة من العشب المجفف).
- تفاح (ثمرتان).

## \* كوكتيل مساعد على الهضم وطرده الغازات :

### المكونات :

- جذر زنجبيل (عدة شرائح صغيرة).
- نعناع (مجموعة من الأوراق الطازجة).
- كيوى (ثمرة واحدة بقشرها) .
- أناناس (ربع ثمرة بقشرها).

## \* الكوكتيل الخافض للكوليستيرول :

### المكونات :

- ثوم (فص واحد).
- زنجبيل (عدة شرائح صغيرة أو ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل).
- بقدونس (ملء فنجان صغير) لامتناس رائحة الثوم.
- جزر (٤ جزرات).
- تفاح (ثمرة واحدة) .

• كوكتيل الزنجبيل (لمساعدة خفض الكولستيرول) :

المكونات :

- جذر زنجبيل (عدة شرائح صغيرة) .
- جزر (٤ - ٥ جزرات) .
- تفاح (ربع ثمرة) .

• كوكتيل منظف للجسم :

المكونات :

- بنجر (ثمرة صغيرة) .
- تفاح (نصف ثمرة) .
- جزر (٤ جزرات) .
- جذر زنجبيل (عدة شرائح صغيرة) .



# القرفة

## مشروب الأصحاء والمعمرين!

### التعريف بالقرفة :

◀ العائلة (Family):

يتبع نبات القرفة (Cinnamon) العائلة اللوراسية (Lauraceae) والتي من أفرادها كذلك نبات جوز الطيب (Nutmeg).

◀ الاسم العلمي :

Cinnamomum Zeylanicum, C.Cassia , C.Saigonicum.

◀ الأجزاء المستخدمة :

الحاء أو القلف (قشور السيقان) وتوجد القرفة فى صورة لحاء مجفف (Dried Bark) على هيئة عصى ، أو فى صورة مسحوق .. والنوع الأول فى صورته غير المطحونة قد يكون أقوى تأثيراً .

◀ خصائص نبات القرفة :

القرفة شجرة مستديمة الخضرة ، يصل ارتفاعها إلى حوالى عشرة أمتار .. أوراقها قلبية داكنة ، عطرية الرائحة ، أزهارها صفراء صغيرة توجد فى عناقيد طرفية .. أما الثمار فهى عنبية سوداء .

وتعتبر أشجار القرفة من نباتات المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية . وتعد منطقة جنوب شرق آسيا الموطن الأصلي لهذه الأشجار، وبصفة خاصة فى الصين وسيلان .. كما تكثر فى الأرجنتين وتنزانيا وكينيا .

◀ أنواع القرفة :

وهناك أنواع كثيرة من أشجار القرفة ، ومن أبرزها :

● القرفة الهندى .

- القرفة السيلانى .
- القرفة الكافورى .

وتختلف هذه الأصناف بعض الاختلافات فى شكلها الظاهرى إلا أنها تكاد تتفق فى تركيبها وموادها الفعالة .. وتعتبر القرفة السيلانى هى الأكثر انتشاراً على مستوى العالم .

#### ◀ المركبات الفعالة بالقرفة :

ترجع الخصائص الطبية بالقرفة إلى زيت القرفة الطيار والذى يتركز باللحاء ويوجد كذلك بالأوراق .

ويتركب الزيت من المكونات الأساسية التالية :

- أدهيد القرفة (Cinnamic Aldehyde) بنسبة عالية تصل إلى ٨٠٪ .
- الإيجينول (Eugenol) .
- الصنوبرين (Pinene) .
- مواد أخرى : مثل الاسترات ، والكحولات البسيطة ، ومادة عفصية من التانين تعرف باسم «فلوباتين» ممزوجة بالنشا وأكسالات الكالسيوم .

#### ◀ الاستخدامات الشائعة للقرفة :

تستخدم القرفة كتابل لإعطاء نكهة محببة للحلويات والمخبوزات .. كما تستخدم فى إعداد معاجين الأسنان وغرغرات الفم المطهرة .  
ولكن فى الحقيقة أن قيمتها تفوق تلك الاستخدامات البسيطة .. ففى الطب الحديث صارت تستخدم كعقار طبيعى مضاد للعدوى ومقاوم لعسر الهضم وغير ذلك من الاستخدامات .



نبات القرفة

## تاريخ القرفة .. الطويل

للقرفة تاريخ طويل، سواء في العالم الشرقى، أو العربى ، أو الغربى.

### << نشأة القرفة :

نشأت القرفة فى جنوب آسيا .. ويعتقد أن أول من استخدمها الصينيون منذ نحو ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد .. فاستخدموها كعلاج للحمى، والإسهال، ومتاعب الدورة الشهرية .. كما استخدمها قدماء الهنود فى أغراض مشابهة.

### << دخول القرفة إلى مصر :

وعندما دخلت القرفة إلى مصر لاقت قبولاً كبيراً بفضل رائحتها المميزة.. واستخدمها قدماء المصريين فى عمل الخلطات الخاصة بأغراض التحنيط وأدى الطلب المتزايد عليها إلى نشاط حركة التجارة تدريجياً بين مصر وآسيا.

### << الإغريق والرومان :

كما شاع استخدام القرفة بين الإغريق والرومان ، وبالإضافة لاستخدامها كعشب مساعد على الهضم، واستخدموها فى إعداد العطور. وبعد سقوط الإمبراطورية الرومانية ، لاقت حركة التجارة مع آسيا عثرة كبيرة مما قلل من استخدامها ودفع ثمنها .

### << القرفة فى الطب العربى:

تعتبر القرفة (الدار صينى) من أقدم النباتات الطبية استخداماً ، والتي أشاد بفوائدها أطباء وحكماء العرب.

### << ابن سينا .. قال فى كتابه القانون فى الطب :

الدار صينى يطفى به على الكلف والنمش العدى، وبالخل للبثور اللبنة.. صالح للقوابى والقروح .. ودهن الدار صينى عجيب فى الرعشة إذا دُلك به .. ينفع من الزكام، ودهنه مما يسكن وجع الأذن ويدخل فى أدويتها .. ينفع من الغشاوة والظلمة أكلاً وكحلاً ويذهب الرطوبة الغليظة من العين .. ينفع من السعال وينقى ما فى الصدر .. يفتح سدد الكبد ويقويها .. يقوى المعدة ويخفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء .. ينفع من نهش الهوام ويضمد به مع المر للسع العقرب.

### << ابن البيطار :

كما أفاض ابن البيطار فى كتابه «الجامع لمفردات الأغذية والأدوية» فى سرد منافع القرفة (الدار صينى) فقال:

يقلع البثور اللينة والكلف إذا خلط بالعسل ، وينفع من النزلات والسعال المزمّن والجنب ووجع الكلى وعسر البول .. وبالجملة هو كثير المنفعة، وقد يسحق ويعجن بشراب ليبقى زمناً طويلاً، ويجفف فى الظل ويخزن ، وهو مطيب للمعدة ، مذهب لبردها ، مسخن للكبد، مفتاح للسدد، محد للبصر، مجفف للرطوبة العارضة فى الرأس والمعدة .. وخاصة أن يحد البصر الضعيف إذا اكتحل به ، وإذا أكل .. ويحلل البلغم من الحلق وقصبة الرئة .. وبالجملة فهو أبلغ الأفاوية فى تجفيف الرطوبات الفضلية فى أى عضو كانت ، ويحسنّ الدهن تحسناً جيداً، ولا سيما إذا خلط بالأهليج . ويسخن ويلطف الأغذية الغليظة ويعدها للهضم .. وينفع لكثرة أوجاع المعدة الباردة.. وينبغى أن يكثر منه من به ريو وأخلاق غليظة فى صدره .. وله خاصية فى التفريج ، وفيه قبض يسير، ويصلح كل عفونة ، وكل قوة فاسدة، وكل صديدية من الأخلاق .. وإن طبخ مع المصطكا وشرب ماؤه أزال الفواق وأذهبه .

## « الألمان يستخدمون القرفة :

وانتشر استخدام القرفة فى أوروبا وخاصة فى ألمانيا بعدما أشاد بفوائدها العشاب الألمانى هليديجارد (Hildegard of Bingen) .. وكان ذلك خلال القرن الثانى عشر .. وصارت تستخدم لعلاج نزلات البرد، والتهاب الجيوب الأنفية ، ولأغراض أخرى.

ولكن بحلول القرن السابع عشر ، انحصر استخدام القرفة تقريباً لأغراض المطبخ ، وشاع استخدامها لتلطيف مذاق أغذية وأعشاب أخرى كالزنجبيل.

## « القرفة فى العصر الحديث:

ولكن مع مرور الوقت عادت القرفة لاكتساب أهمية كبيرة مرة أخرى. وفى خلال القرن التاسع عشر وصفها أطباء أمريكيون كعلاج للمغص والتقلصات ، والانتفاخ ، والغثيان ، والإسهال ، ولألم الحيض ، ولتعب الهضم عند الأطفال . كما اعتبرت من أفضل العلاجات لتقلصات الرحم ونزيف ما بعد الولادة.

## « درجة الأمان :

القرفة من الأعشاب الآمنة .. وقد أكدت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) صحة ذلك .

لكن زيت القرفة له قصة أخرى .. فاستخدام الزيت ظاهرياً ، أى على الجلد، قد يسبب احمراراً وحرقناً .. أما تناوله عن طريق الفم فقد يسبب غثياناً أو تقيؤاً ، وربما يؤدى لتلف بالكلية مع تناوله بجرعات كبيرة .

## « طرق استخدام القرفة كعلاج :

● تستخدم القرفة عادة كشراب مركز دافئ محلى يجهز بنقع مسحوق القرفة لفترة كافية فى الماء المغلى حتى يشتد تركيزه .. وذلك بجرعة نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب ماء مغلى (أو

يستخدم جزء صغير من لحاء القرفة غير المطحون) .. ويمكن تناول مثل هذا الكوب بمعدل ثلاث مرات يومياً .

- كما يمكن استخدام القرفة مباشرة كمادة مطهرة .. ففى حالات الجروح أو الخدوش ينظف المكان بالماء جيداً ثم يجفف ثم ينثر فوقه كمية من بودرة القرفة .
- يمكن الاستفادة بفوائد القرفة بصورة مباشرة بنثر كمية منها على الأطعمة المناسبة مثل قطع الخبز (التوست) ، والعصائر.

#### « عند الشراء:

يفضل اختيار الأنواع العضوية حيث تحتفظ بنسبة أكبر من فيتامين (ج) و الكاروتينويدات مثل بيتا كاروتين .

#### « أهم استخدامات القرفة الطبية:

- مقاومة العدوى .
- تخفيف الألم .
- مساعدة الهضم .
- تخفيف متاعب الدورة الشهرية .
- المساعدة فى السيطرة على مرض السكر .
- المساعدة فى خفض الكوليستيرول والدهون الثلاثية .



## القرفة تطهر وتقضى على جراثيم عديدة



### لماذا تستخدم القرفة فى معاجين الأسنان ؟

إن من الأسباب العلمية لاستخدام القرفة بالتحديد فى معاجين الأسنان وغرغرات الفم ليس مجرد إكسابها نكهة محببة، وإنما لأغراض التطهير كذلك، فالقرفة تطهر الفم وتقضى على أنواع مختلفة من البكتيريا ، والفيروسات، والفطريات .. وبعض أنواع هذه البكتيريا هى المسؤولة فى الحقيقة عن حدوث تسوس الأسنان وأنواع أخرى من الأمراض والعدوى.

ولذا هناك اقتراح «غربي» بإضافة القرفة كذلك لورق الحمامات!

#### «القرفة لتطهير المسالك البولية»:

وتناول مشروب القرفة يعد مفيداً جداً للذين يعانون من عدوى الجهاز البولى وحرقان البول.

فقد كشفت دراسة ألمانية عن أن القرفة يمكنها أن تقضى تماماً على نشاط أبرز نوع من البكتيريا المسببة لعدوى الجهاز البولى وهى بكتيريا (Escherichia Coli = E.C).

#### «القرفة لمقاومة عدوى المهبل بالفطريات» :

ولأن القرفة تقاوم كذلك نشاط وتكاثر الفطريات والخمائر فإنها تعد من المشروبات النافعة جداً فى علاج عدوى المهبل الفطرية (المونيليا) .. هذه المشكلة الصحية الشائعة التى تتميز بخروج إفرازات مهبلية بيضاء مصحوبة بحكة.

## « القرفة لتطهير الجروح :

من المعتاد عند بعض الناس استخدام البن موضعياً على الجروح.. وبدلاً من هذه العادة «الخاطئة» يمكن استبدال البن بالقرفة .. حيث تتميز بتأثير مطهر وموقف لنشاط أنواع كثيرة من البكتيريا التي قد تلوث الجروح .

### دراسة

#### الحساء الذى قاوم الفساد فى وجود القرفة !

إن التأثير المضاد للبكتيريا والفطريات الذى تتمتع به القرفة يرجع إلى الزيوت الأساسية بها (Essential Oils) وفى إحدى الدراسات التى اختبرت تأثير زيت القرفة ، تم تجهيز طبقين من حساء الجزر أحدهما أضيف له زيت القرفة والآخر لم يضاف له زيت القرفة ..

● فماذا كانت النتيجة؟

إن الطبق الذى أضيف له الزيت لم تتمكن خلاله البكتيريا من النمو والتكاثر واحتفظ بصلاحيته لمدة وصلت إلى ٦٠ يوماً !! .. أما الطبق الآخر فشابه الفساد سريعاً.

## « أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تتميز بتأثير محفز على زيادة إدرار البول (Diuretic Activity) مما يساعد فى مقاومة عدوى الجهاز البولى وطرده الجراثيم للخارج، مثل:

- البقدونس .
- الكرفس .
- القهوة .
- الكزبرة .
- الكمون .
- الباذنجان .
- العرقسوس .

## القرفة تسكن الألم



وهناك سبب علمي آخر وراء إضافة القرفة لغسول وغرغرة الفم ولمعاجين الأسنان.

فالقرفة تحتوي على زيت مخدر معطل للإحساس بالألم وهو زيت الإيجينول (Eugenol).

ويمكن الانتفاع بفوائد هذا الزيت باستخدام القرفة موضعياً على مكان الألم كألم الضروس والجروح .. أو بتناول مشروب القرفة كملطف لآلام الجسم عموماً كالمصاحبة لنزلات البرد والإنفلونزا.

## القرفة لإكساب النكهة ولمساعدة الهضم أيضاً



« لماذا توضع القرفة على المخبوزات والحلويات ؟

إن وضع القرفة على المخبوزات والحلويات والآيس كريم لا يمنح الغذاء نكهة محببة فحسب، وإنما يساعد كذلك في هضم الغذاء.

فقد اتضح أن وجود القرفة يساعد على تكسير وهضم الدهون بالجهاز الهضمي وذلك بتحفيز خروج وزيادة نشاط بعض الإنزيمات الهاضمة.



## القرفة .. والنساء



### ◀◀ نزول الحيض المتأخر:

القرفة تنشط تدفق الدم، وتساعد على نزول الحيض المتأخر، وتنظيم الدورة الشهرية.

تناولى فى هذه الحالة عدة أكواب من مشروب القرفة يومياً.

### ◀◀ القرفة بعد الولادة :

من أفضل المشروبات التى يمكنك تناولها بعد الولادة مشروب القرفة حيث يساعد فى تخفيف وتسكين الألم ومقاومة أى عدوى محتملة.

### ◀◀ القرفة وألم الحيض:

القرفة تهدئ الرحم أى تساعد عضلاته الملساء على الاسترخاء، ولذا تفيد فى مقاومة ألم الحيض.

فلكى تقاومى متاعب الحيض احرصى على تناول كوب دافئ أو أكثر من القرفة يومياً.



## القرفة للسيطرة على مرض السكر

« ثلاثة توابل تزيد من حرق الجلوكوز :

عندما نتناول طعامًا سكريًا (أو كربوهيدرات) فإن مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم يبدأ فى الارتفاع ، ويستجيب الجسم لذلك بإفراز الأنسولين من غدة البنكرياس.. والذي تكون مهمته إدخال الجلوكوز إلى الخلايا للقيام بحرقه واستهلاكه .

وعند مرضى السكر تكون كمية هرمون الأنسولين محدودة أو قد تكون طبيعية أو ربما زائدة لكنها محدودة الفعالية ، وتبعًا لذلك لا يستطيع الجسم حرق كل كميات الجلوكوز التى ترد إليه من خلال الطعام ، فيتراكم الجلوكوز بالدم .. فيشكو الجسم من نقص الطاقة، بالإضافة لأضرار أخرى تصيب الأنسجة بأعضاء مختلفة مع استمرار ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم لفترات طويلة.

وتقديم القرفة لمرضى السكر يجعله لا يحتاج لكمية زائدة من الأنسولين، أى يمكن أن يعوض مشكلة نقص الأنسولين، لأنه ثبت أن القرفة تلعب دورًا مشابهًا للأنسولين ، مما يزيد من حرق الجلوكوز أى أنه فى وجود القرفة قد تصبح كمية الأنسولين المحدودة كافية ومؤثرة.

وهذه تعد ميزة أخرى لإضافة القرفة إلى المخبوزات والحلويات .. فبالإضافة لإكسابها نكهة لذيذة فهى تساعد كذلك فى حرق ما بها من سكريات.

فى المرة القادمة عندما تتناول قطعة «توست» مثلاً أو أى غذاء غنى بالكربوهيدرات، يمكنك أن تنثر عليه كمية من مسحوق القرفة لمساعدة حرق الجلوكوز الناتج عن هضمه وتحليله داخل الجسم.

## دراسة أمريكية :

### حكاية دكتور «أندرسون» مع القرفة :

دكتور «ريتشارد أندرسون» بمنظمة الزراعة والأغذية الأمريكية (The US Department of Agriculture and Nutrition) في ولاية ميريلاند الأمريكية.. أراد من خلال أبحاثه اختبار تأثير مجموعة من التوابل على فعالية الأنسولين، بغرض البحث عن تابل أو غذاء جديد يضاف إلى قائمة الأغذية المروضة لمرض السكر .. وتوصل من خلال أبحاثه إلى ثلاثة أنواع محددة من التوابل تزيد من كفاءة الأنسولين .. أى تساعد فى حرق كميات أكبر من الجلوكوز مما يقلل من تراكمه بالدم عند مرضى السكرى .. وهذه هى :

- القرفة .
- القرنفل .
- الكركم .

وكانت القرفة هي الأقوى تأثيراً .

واستطاع دكتور «أندرسون» أن يضع يده على تلك المادة الفعالة بالقرفة المحدثه لهذا التأثير.

### << المادة التي تخدع الخلايا !

إن تلك المادة هي عبارة عن نوع من البولييفينولات (مجموعة من الكيماويات النباتية المضادة للأكسدة) وتسمى (MHCP). لقد وجد أن هذه المادة تتشابه كيميائياً أو من حيث تركيبها الجزئى (Molecular) مع هرمون الأنسولين ..

ولذا فإنها عندما تصل إلى مستقبلات الأنسولين بالخلايا (Insulin Receptors) فإنها تستجيب لهذه المادة على أساس أنها هرمون الأنسولين نفسه بسبب تشابهها الكيميائى (Molecular Mimic) .. وبالتالي تفتح أبواب الخلايا أمام الجلوكوز ليدخلها، حيث يتم حرقه وتحويله إلى طاقة.

## دراسة باكستانية :

دكتور «علام خان» الذى كان يعمل بمصاحبة دكتور «أندرسون» أراد أيضاً اختبار القرفة على عدد من المتطوعين الباكستانيين المصابين بالنوع الثانى من مرض السكر . فماذا وجد؟

بعد تقديم كبسولات تحتوى على جرعة من مسحوق القرفة بلغت ٦ جرامات بعد كل وجبة طعام حدث بعد عدة أسابيع انخفاض واضح مستمر فى مستوى الجلوكوز أثناء الصيام حيث انخفض بنسبة ٢٠%.. ولكن مستوى الجلوكوز عاد للارتفاع مرة أخرى بعد التوقف لفترة عن تناول القرفة. ومن الطريف أن هذا التأثير الإيجابي حدث لكل المرضى .. بل إن مستوى الجلوكوز عند بعضهم عاد لمعدله الطبيعى. والأكثر من ذلك، أن تقديم القرفة أدى كذلك إلى حدوث انخفاض واضح بمستوى الكوليستيرول الرديء (LDL) عند بعض المرضى الذين كانوا يتميزون بمستويات مرتفعة .

### « كيف يتناول مرضى السكر القرفة ؟

ومن الطريف عن تأثير القرفة على مستوى الجلوكوز بالدم أنه لا يشترط تناولها فى صورة مشروب .. فيمكن تناولها مباشرة بمقدار نصف ملعقة .. أو يمكنك وضع عود قرفة (Stick) داخل كوب الشاي الذى تتناوله .. بل قد يمكنك أيضاً مجرد مص هذا العود! هذا بالإضافة للاستفادة بفائدة القرفة من خلال نثرها على الغذاء .

### « القرفة مضاد قوى للأكسدة :

ومن الطريف أيضاً من خلال الدراسات الحديثة عن القرفة أن الباحثين وجدوا فى أنابيب الاختبار أن إضافة القرفة تؤدي إلى معادلة أو تخفيف تأثير الكيماويات الضارة التى تتولد داخل الجسم وتؤدي لتلف الخلايا (Free Radicals) .. هذه الكيماويات التى يزيد تراكمها عند بعض مرضى السكر والتي تزيد من قابليتهم لحدوث مضاعفات السكر .

## « الألمان يؤكدون صحة أبحاث الأمريكيين :

※ منظمة الغذاء الألمانية تشيد بفوائد القرفة لمرضى السكر :

والباحثون الألمان اهتموا أيضاً بدراسة تأثير القرفة وأكدوا على فعاليته فى السيطرة على مرض السكر .. وهو ما أكدته كذلك منظمة الغذاء الألمانية (Commission E) والتي تناظر منظمة الغذاء والدواء الأمريكية . وتوصل الباحثون إلى أن أهم المواد الفعالة بالقرفة وراء زيادة فعالية الأنسولين تتمثل فى مركب نشط اسمه (Methyl Hydroxy Chalcon) (MHCP) = Polymer وهو نفس المركب الذى توصلت إليه الدراسات الأمريكية .

كما اتضح للباحثين أيضاً أن وجود هذا المركب الفعال يقاوم من ناحية أخرى تولد جزيئات الأوكسجين الشاردة غير المستقرة (Free Radicals) .. والتي تنتج من عمليات تمثيل الغذاء بالجسم ومن مصادر أخرى ، والتي تتسبب فى إتلاف الخلايا عندما تقوم بعملية أكسدة لمحاولة اكتسابها حالة الثبات .. وقد ثبت أن زيادة تولد أو تراكم هذه الكيمياويات الخطرة غير المستقرة يزيد من القابلية لحدوث مضاعفات مرض السكر .

إذن فالقرفة لا تساعد فحسب فى تنظيم مرض السكر والسيطرة عليه، بل تساعد كذلك فى الوقاية من مضاعفاته .

## « أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

بعض الأغذية تزيد من حساسية الأنسولين ، وتساعد فى خفض مستوى الجلوكوز ، مثل :

- البصل .
- المريمية .
- الكركم .
- الحلبة .
- الأغذية الغنية بالكروميوم .

## القرفة للكوليستيرول والدهون الثلاثية



ولا تزال مفاجآت واكتشافات القرفة مستمرة. فمن الاكتشافات الحديثة عن القرفة أنها تساعد كذلك في خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية . ومن المعروف أن ارتفاع هذين النوعين من الدهون عادة ما يصاحب حالات مرض السكر المضطرب .

### دراسة

في إحدى الدراسات الحديثة التي اشتملت على عدد ٦٠ مريضاً بالنوع الثانى من السكر (النوع الذى يعالج بالحبوب) والذين يعانون أيضاً من ارتفاع مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية، أدى تقديم القرفة بمقدار نصف ملعقة صغيرة ولمدة ٤٠ يوماً إلى هذه النتائج الإيجابية :

- انخفاض مستوى السكر (الجلوكوز) أثناء الصيام بنسبة ١٨ - ٢٩% .
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية بنسبة ٢٣ - ٣٠% .
- انخفاض مستوى الكوليستيرول الكلى بنسبة ١٢ - ٢٦% .
- انخفاض مستوى الكوليستيرول الرديء (LDL) بنسبة ٧ - ٢٧% .

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن هذا التأثير الإيجابى للقرفة استمر لمدة ٢٠ يوماً بعد انتهاء الدراسة ! .. وهو ما يثير الاعتقاد بأنه ليس من الضرورى تناول القرفة يومياً للمحافظة على مستويات الجلوكوز أو الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية خلال معدلاتها الطبيعية .

## «التوابل الصديقة!»

ونعود مرة أخرى لنؤكد على أن القرنفل والكرم يساعدان كذلك في تحقيق هذه النتائج الإيجابية ولكن بفعالية أقل من القرفة ، ولذا نوصى أيضاً بتناولها مع القرفة

### استنشاق القرفة ينشط قدراتك الذهنية!

ومن الاكتشافات الحديثة الطريفة عن القرفة أن مجرد استنشاق رائحتها يعطى «دفعة للمخ» أو يحسن من الأداء الذهني والقدرة على التركيز، ويهدئ الأفكار .

فعندما تشعر في المرة القادمة ، بأنك في حاجة لمشروب لمساعدتك على التركيز والثبات الذهني فاختر مشروب القرفة .. أو انثرها على أغذية مناسبة تتناولها .

### «أغذية وأعشاب أخرى مفيدة :

- زيت السمك (أوميغا - ٣) .
- الأغذية الغنية بفيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب٦) .
- الكمثرى .



## فوائد واستخدامات أخرى للقرفة



### << عسر الهضم والانتفاخ :

القرفة تنبه حركة الأمعاء وتنشطها وتزيد من إفراز العصارات الهاضمة، ولذلك تفيد فى حالات عسر الهضم، والانتفاخ . كما تفيد فى حالات الغثيان والتقيؤ .. خاصة إذا قدمت مع الزنجبيل .

### << ضعف الشهية للطعام :

والقرفة تنبه كذلك براعم التذوق وتزيد إفراز اللعاب .. ولذا تعتبر مشروباً مناسباً لزيادة الشهية ، وزيادة الاستمتاع بمذاق الطعام .

### << القرفة .. والمعمرين :

هناك إشارات علمية إلى أن الاعتياد على تناول القرفة يقوِّى القلب، ويحمى من العدوى، ويزيد من العمر الافتراضى .. بإذن الله .

### << القرفة مضاد للإسهال :

ولأن القرفة تحتوى على مواد قابضة فى صورة تانينات ، فقد شاع استخدامها منذ زمن بعيد كعلاج لوقف الإسهال .

### << القرفة لمقاومة نزلات البرد وتنشيط الدورة الدموية :

وللقرفة تأثير مدفئ للجسم لأنها تنشط تدفق الدم .. كما أنها تقاوم العدوى بالبكتيريا والفيروسات والنظريات .. وهذان التأثيران يجعلان القرفة من المشروبات المناسبة جداً لمقاومة وتخفيف نزلات البرد والإنفلونزا فى فترات الشتاء البارد .

ومن المعروف عن الإنجليز أنهم يتسلحون بمشروب القرفة فى فصل الشتاء لحمايتهم من نزلات البرد .

## وجبات شهية من القرفة



القرفة من أشهى التوابل التي تكسب نكهة لذيذة للأطعمة .. فضلاً عن أنها تساعد كذلك في عملية الهضم.  
وهذه بعض الاقتراحات لاستخدام القرفة في إعداد وجبات شهية.

### << التفاح بالقرفة والمكسرات :

انثر كمية من القرفة ، والزبيب ، واللوز ، وعسل النحل على قلب تفاحة .. وقم بتسويتها في درجة حرارة هادئة حتى تطرى تماماً.

### << توست القرفة والعسل:

ضع طبقة من العسل على قطعة «توست» من القمح الكامل .. وانثر فوقها كمية من القرفة .. وضعها في «التوستر».

### << الكوكتيل الصحي اللذيذ :

ويتكون من كوب لبن دافئ محلى بعسل النحل ومنتبل بمعلقة صغيرة من القرفة يمكنك تناوله كشراب .. أو إضافته لطبق من الشوفان أو الكورن فليكس .

### << القرفة والكاكاو :

القرفة والكاكاو يمثلان غطاء شهياً (Dressing) لبعض المأكولات .. اخلط كميتين متساويتين من القرفة والكاكاو .. وانثر الخليط على كوب زبادى أو طبق سلطة فاكهة .



# معجزات الشفاء بالقرفة مع العسل الخليط اللذيذ لمتاعبك الصحية!



## الخليط العجيب الشافى من المرض !

◀ التزاوج اللذيذ والمفيد :

عندما تجتمع القرفة مع العسل فى كوب .. أو فوق قطعة خبز ناشف (أو توست) لا نحصل فحسب على غذاء شهى لذيذ بل نحصل كذلك على خليط يحقق نتائج إيجابية فى مداواة كثير من الأمراض والمتاعب الصحية.. بفضل المركبات الفعالة بالاثنين معا .. بل إن هذا التزاوج قد لا يضر مرضى السكر .. لأن العسل يحتوى أغلبه على سكر الفركتوز وليس الجلوكوز ..

والقرفة تعمل من ناحية أخرى على حرق السكريات .. هذا بافتراض استعمال عسل نحل خام (غير مغشوش) !  
فما الذى يمكن أن يفعله خليط القرفة مع العسل ؟ .. أو ما الأمراض والمتاعب الصحية التى يمكن مداواتها بهذا الخليط ؟  
تعالوا نعرف ذلك .



## ارتفاع الكولستيرول

◀ أسرع وصفة لخفض الكولستيرول :

● ٢ ملعقة كبيرة من العسل .

● ٣ ملاعق صغيرة من القرفة .

يؤخذ الاثنان فى قدر مناسب من الماء الدافئ لخفض الكولستيرول بنسبة ١٠ ٪ تقريباً بعد ساعتين فقط !!

◀ ترويض الكولستيرول .. على المدى البعيد :

لأجل ذلك يداوم على تناول القرفة مع العسل يوميًا بتناولهما على قطعة «توست» أو فى صورة شراب مخفف بالماء الدافئ أو باللبن الدافئ منزوع الدسم.

## نزلات البرد والسعال والتهاب الجيوب الأنفية

◀ الوصفة الفعالة :

● ملعقة كبيرة من عسل النحل .

● نصف ملعقة صغيرة من القرفة .

● كوب ماء دافئ .

يؤخذ العسل مذاباً فى الماء الدافئ مع القرفة يوميًا لمدة ٣ أيام .. لطرد المخاط، وتهدئة السعال ، وتخفيف التهاب الجيوب الأنفية .

كما يحتوى العسل والقرفة على مركبات تساعد فى القضاء على فيروس الإنفلونزا وتوفر الحماية من العدوى بها .

## حالات ضعف الخصوبة .. عند الجنسين

### « المعجزة تتحقق !! »

ذاعت فى بعض الأوساط الطبية قصة زوجين من ولاية «ميريلاند» الأمريكية لم ينجحا فى الإنجاب لمدة ١٤ سنة .. وأخيراً تحقق حلمهما وأنجبا توأماً سليماً بعد المداومة على تناول القرفة والعسل لعدة أشهر.

### « القرفة فى الطب الهندى (Ayurvedic) :»

تعد القرفة فى الطب الهندى بصفة خاصة ، وأيضاً فى الطب الصينى ، من أفضل الوصفات التى تقدم للأزواج لمساعدة تقوية الحيوانات المنوية .

### « الآسيويات والقرفة :»

وفى الطب الشعبى أيضاً لأغلب دول جنوب شرق آسيا تقدم القرفة لتقوية الرحم للزوجات المتأخرات فى الإنجاب .

### « وصفة بديلة لتناول القرفة مع العسل :»

يمكنك بالإضافة للطرق المختلفة لتناول القرفة مع العسل اللجوء لهذه الوصفة :

يوضع مقدار من القرفة على نصف ملعقة عسل ويعمل به دهان للثة بطرق اللسان (استحلاب) لحدوث امتصاص بطيء تدريجى لهما من خلال الأغشية المخاطية .. يكرر ذلك عدة مرات على مدار اليوم .

## متاعب المعدة والانتفاخ

### الوصفة الفعالة :

فى المرة القادمة عندما تعاني من ألم بضم المعدة، أو حرقان خلف  
صدر، أو من كثرة الغازات والانتفاخ .. أو عندما تزيد بك متاعب قرحة  
المعدة تناول خليط العسل مع القرفة عدة مرات على مدار اليوم.

فمن خلال الدراسات الهندية واليابانية اتضح أن هذا الخليط يطرد  
الغازات ، ويلطف ألم المعدة ، ويداوى قرحة المعدة. وإذا كنت تستعد لتناول  
وجبة ثقيلة نوعاً ما .. أو إذا كنت «تخاف» من الطعام تجنباً لحدوث  
حموضة وحرقان مزعج خلف الصدر (مثلما يذكر كثير من المرضى لى..)  
فتناول عجينة من العسل والقرفة قبل وجبة الطعام لتتجيك من الحرقان  
وتساعدك فى عملية الهضم.

## الأزمات القلبية

### الوصفة الفعالة لمقاومة نوبات القلب:

مريض القلب (قصور الشريان التاجى) عندما يبذل جهداً زائداً عن المعتاد  
قد يعانى من ألم شديد أو حرقان واضح بمنطقة الصدر وضيق فى التنفس..  
وعندئذ فإنه يرتاح عادة عندما يتناول عقار النيتروجلسرين تحت اللسان .

وتقديم الزوجين اللذيذين: القرفة والعسل على قطعة «توست» يمكن أن  
يختصر هذه النوبات ويباعد بينها .. وليس ذلك فحسب بل يحدث كذلك  
انخفاض بمستوى الكولستيرول الذى يسد الشرايين التاجية برواسبه  
الدهنية .. ويعمل كذلك على إعادة شىء من الحيوية لتلك الشرايين عند  
كبار السن.

لقد لوحظ أن الممرضات القائمات برعاية كبار السن فى أمريكا وكندا عندما يلجئن لتلك الوصفة فإنها تحدث تأثيراً إيجابياً رائعاً فى إعادة حالة التنفس بارتياح وتخفيف ألم النوبة القلبية عند المرضى .

## ضعف الجهاز المناعى وزيادة القابلية للعدوى

### ◀ الوصفة الفعالة لتقوية المناعة :

فى المرة القادمة عندما تتكرر إصابتك بنزلات البرد أو تشعر بأنك فريسة سهلة للجراثيم المعدية .. تناول يومياً عجينة من العسل والقرفة .  
لقد ثبت أن هذا الخليط الرائع يحقق نجاحاً كبيراً فى رفع كفاءة الجهاز المناعى وحماية الجسم من الجراثيم الغازية له من البكتيريا والفيروسات .  
فبالإضافة لفائدة القرفة كمضاد حيوى آمن ضد البكتيريا والفيروسات والفطريات - كما ذكرنا - فإن العسل يحتوى على مغذيات وفيتامينات عديدة تقوى وترفع من كفاءة كرات الدم البيضاء المكلفة بالتصدى للبكتيريا والفيروسات التى قد تتجح فى غزو أجسامنا وشن حروب ضدنا .

## سقوط الشعر

### ◀ الوصفة الفعالة لتحفيز نمو الشعر :

- زيت زيتون دافئ .
  - ملعقة كبيرة من عسل النحل .
  - ملعقة صغيرة من القرفة .
- اعمل عجينة من هذه المكونات الثلاثة وافردھا على فروة الرأس بمناطق الشعر الخفيف أو الصلع .. وبعد ١٥ دقيقة اغسل شعرك بالشامبو . ويفضل أن تلف شعرك بفوطة دافئة .  
كرّر (أو كرّري) تلك الوصفة وستجد نتيجة جيدة .

## حرقان البول

<< زوجان من المضادات الحيوية بين يديك :

هل تعانيين من حرقان بالبول وخاصة قرب الانتهاء من التبول؟.. هل تذهبين للحمام كثيراً وتخرجين كميات قليلة من البول؟  
إن هذه الأعراض تدل عادة على وجود التهاب بالمشانة البولية.. وهى حالة شائعة بين مجتمع النساء أكثر من مجتمع الرجال.  
إن خليط العسل مع القرفة يوفر لك مضاداً حيويًا آمنًا يقضى على كثير من الجراثيم المعدية للمثانة البولية أو الملوثة للمسالك البولية.  
فى هذه الحالة احرصى على تناول ملعقة كبيرة من العسل وملعقتين صغيرتين من القرفة فى كوب ماء دافئ . داومى على تناول هذا المشروب اللذيذ يوميًا مع زيادة الاهتمام بتناول الماء.

## وجع المفاصل

<< الوصفات الفعالة لإشعارك بالراحة :

- جهز عجينة من العسل والماء الدافئ، ومقدارًا مناسبًا من القرفة حتى تتماسك العجينة.. افرد العجينة على المفصل المؤلم لتخفيف الألم وتسكينه ستشعر باستجابة سريعة!
- تناول كل صباح ومساءً ملعقة كبيرة من العسل الخام وملعقة صغيرة من القرفة فى كوب ماء دافئ .

### دراسة دانمركية :

فى جامعة «كوبنهاجن» بالدانمارك، وجد الباحثون أن هذا المزيج السابق عندما يقدم كل صباح على الريق يحقق نتائج جيدة. ففى إحدى الدراسات أدى إلى تحسن واضح وملموس لعدد كبير من مرضى المفاصل باختلاف أنواعهم. فبعد أسبوع واحد انخفض الألم وزادت مرونة الحركة عند ٧٣ مريضاً من ضمن ٢٠٠ مريض .. وبعد شهر، استطاع غالبية المرضى الحركة بدون ألم.

## ألم الضروس

### « الوصفة الفعالة لتخفيف الألم :

جهز عجينة من العسل والقرفة بمقدار ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من العسل وضعها على مكان الألم .. كرر ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً. إن القرفة تحتوى على مركبات مسكنة للألم - كما ذكرنا - وعسل النحل الخام لا يضر بالأسنان على الرغم من احتوائه على سكريات، حيث يحتوى على مركبات تعمل كمضادات حيوية تقاوم البكتيريا المسببة للتسوس والالتهاب.



## حبوب الوجه

◀ كيف تنقن بشرتك وتخلصين من الحبوب ؟

من أفضل الوصفات لذلك تجهيز عجينة من القرفة وعسل النحل بنسبة ١ : ٢ وفردها على مناطق الحبوب كل مساء قبل النوم .  
وفى الصباح يغسل الوجه بماء فاتر .. تكرار ذلك لمدة أسبوعين يمكن أن يقضى على الحبوب تماماً .  
كما تفيد نفس الوصفة فى مقاومة أنواع كثيرة من متاعب البشرة كالالتهاب والحساسية .

## أحدث وصفات الريجيم

◀ كيف تنشطى عملية حرق الدهون؟

القرفة تحفز على زيادة حرق الدهون المتراكمة بالجسم لأنها تدفع بعملية تمثيل الغذاء (الأيض) .  
أما تناول العسل ، وفق نظام معين، فإنه يمنح الجسم طاقة كافية، ويفذيه والاثان معاً يعملان على تحريك الدهون إلى تيار الدم لحرقها .  
● فى الصباح على الريق ، تناولى كوباً من الماء الدافئ مع ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من عسل النحل .  
● فى المساء قبل النوم، كررى تناول نفس الشراب .  
● عندما تشعرين باستنفاد طاقتك على مدار اليوم، يمكنك تناول كوب آخر .

## الإحساس بالتعب ونقص الطاقة



«كيف تستعيد نشاطك وحيويتك فى أسبوع واحد ؟»

يذكر دكتور «ميلتون» الخبير الغذائى أنه ينصح مرضاه المتعبين المرهقين بتناول كوب ماء دافئ مع ملعقة صغيرة من عسل النحل وأخرى من القرفة كل صباح على الريق .. وتناول كوب آخر من هذا الخليط فى منتصف النهار.

«الطلاب المتيقظون ؟»

وتشير دراسة أمريكية إلى أن تقديم العسل والقرفة بقدر متساوٍ للطلاب يجعلهم أكثر تركيزاً وتيقظاً أثناء تلقى المحاضرات الدراسية .

«سكريات العسل .. هي الأفضل :

إن السكريات الموجودة بالعسل أسهل هضمًا وأنفع كغذاء للجسم عن السكريات التى قد يتناولها البعض من خلال الحلويات والفطائر وغير ذلك.

وعندما يمتزج العسل مع القرفة يصنع خليطاً لذيذاً شهياً معيناً للمخ على التركيز ودافعاً لطاقة الجسم.



## رائحة النفس الكريهة

« وصفة من أمريكا الجنوبية :

من أفضل الوصفات لمقاومة رائحة الفم الكريهة الانتفاع برائحة القرفة الذكية من خلال تجهيز غرغرة للفم من ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من العسل في كوب ماء دافئ.  
إن استعمال هذه الغرغرة في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم يكسب الفم رائحة ذكية طوال النهار.

## متاعب الشيخوخة وضعف السمع

« المشروب المفضل لكبار السن :

خليط القرفة مع العسل يتصدى لمتاعب كثيرة تظهر مع التقدم في السن كارتفاع الكولستيرول، وارتفاع السكر ، وألم المفاصل، وضعف التركيز ..  
ومن الطريف أيضاً أن تناول القرفة مع العسل بمقادير متساويين في كوب ماء دافئ يحسن من حالة ضعف السمع إذا ما تكرر تناول هذا الخليط يومياً كل صباح ومساءً.



## الخليط المقاوم للسرطان

### دراسة

#### دراسة يابانية :

هناك دراسة حديثة يابانية تذكر أن تقديم خليط العسل مع القرفة ساعد إلى حد كبير في السيطرة على بعض حالات السرطان، وخاصة سرطان العظم وسرطان المعدة.

وينصح الباحثون المرضى بهذين النوعين من السرطانات بصفة خاصة بالمدامومة على تناول خليط مكون من ملعقة كبيرة من العسل الخام وملعقة صغيرة من القرفة وذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً ولمدة شهر واحد على الأقل.

### غذاء العمر الطويل

وأخيراً إذا أردت أن تعيش طويلاً في هذه الدنيا «المزعجة» فتناول خليط القرفة مع العسل يومياً .. فقد يكتب الله لك طول الأجل.

إن المداومة على تناول القرفة مع العسل في كوب ماء دافئ، أو كوب لبن خفيف الدسم يؤخر بعض مظاهر الشيخوخة .. فقد ثبت أن ذلك يحفظ للجلد حيويته لفترة طويلة ، ويقاوم حدوث التجاعيد .. كما يزيد من مقاومة الجسم للعدوى والمرض.



## المراجع

- The Healing Herbs, Castleman.
- Food Remedies, Selene Yeager.
- Secrets of Longevity, Dr. Maoshing Ni.
- New Optimum Nutrition Bible, Patrick Hilford.
- Food Your Miracle Medicine , Jean Carper.
- Super Foods, Steven Pratt & Kathy Matthews.
- The Illustrated Book of Herbs.

• الأبحاث والمؤتمرات العلمية .

# الفهرس

٣	مقدمة .....
٥	الزنجبيل .. الجذر العجيب المانح للطاقة والمكسب للحيوية .....
٨	الزنجبيل فى القرآن والطب النبوي .....
١٤	كيف تختار الزنجبيل ؟ وكيف تجهزه ؟ وكيف تحفظه ؟ .....
١٩	الزنجبيل للروماتويد والتهاب المفاصل .....
٣٠	الزنجبيل منشط جنسى على المستوى .....
٣٤	الزنجبيل لمتاعب الدورة الشهرية .....
٣٥	الزنجبيل للوقاية من الجلطات .....
٣٩	الزنجبيل مشروب مفيد لمرضى الكبد .....
٤١	الزنجبيل يوفر الحماية من السرطان .....
٤٢	وصفات فعالة من الزنجبيل .....
٥٠	القرفة .. مشروب الأصحاء والمعمرين .....
٥٢	تاريخ القرفة الطويل .....
٥٦	القرفة تطهر وتقضى على جراثيم عديدة .....
٥٩	القرفة .. والنساء .....
٦٠	القرفة للسيطرة على مرض السكر .....
٦٨	معجزات الشفاء بالقرفة مع العسل .....
٧٨	الخليط المقاوم للسرطان .....
٧٨	غذاء العمر الطويل .....
٧٩	المراجع .....