

الزنجبيل

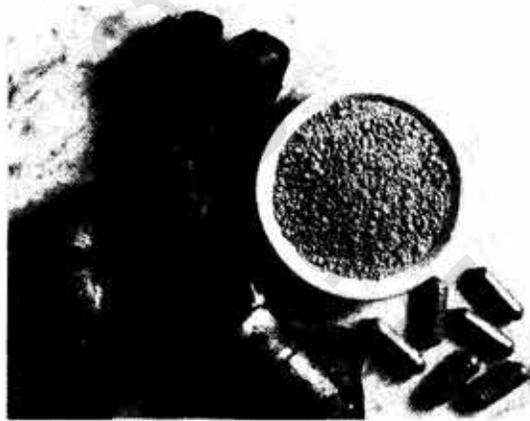
استخدامات الزنجبيل مع تحقيقات علمية

ويحتوي على المباحث التالية:

- الغثيان والتقيؤ للنساء الحوامل.
- الدوار المصحوب بالغثيان في حالات السفر.
- التهاب المفاصل.
- الأطفال (أقل من 18 سنة) وتناول الزنجبيل.
- حساسية الجسم (Allergy) لهذه العائلة النباتية.
- الجرعات المتاحة استخدامها من الزنجبيل (للأعمار 18 وأكبر).
- المصادر المختارة.

obeikandi.com

الاسم العلمي اللاتيني للزنجبيل هو *Zingiber officinale*. عرّف الصينيون الزنجبيل منذ القرن الرابع قبل الميلاد وعن طريقهم عرف الرومان والإغريق ميزاتهِ الطيبة. عادةً الريزومات (وهو الجزء الذي تحت الأرض) والساق المجففة هما الأجزاء التي يمكن الاستفادة منها. هذا وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم، حيث قال تعالى عنه في سورة الإنسان: ﴿وَتُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [الإنسان: 17].



استخدامات الزنجبيل مع تحقيقات علمية

الغثيان والتقيؤ للنساء الحوامل (*Hyperemesis gravidarum*):

يمكن تناول الزنجبيل بأمان من قبل النساء الحوامل، وذلك لمنع حالة الغثيان والتقيؤ التي تتعرض لها الحامل أثناء الحمل، على أن يتم تناول تلك الجرعات لفترات قصيرة أي (أقل من خمسة أيام)، ولا يجوز تناول الزنجبيل بجرعات كبيرة لأن ذلك قد يؤدي إلى الإجهاض.

توصي الدراسات العلمية بتناول (75) ملغرام - (2) غرام من جذور الزنجبيل مقسمة تلك الكميات إلى جرعات صغيرة وتمتعمل تلك الجرعات اليومية لفترة تتراوح من يوم إلى خمسة أيام كما جاء آنفاً. وقد وجدت مقالة حول جذور الزنجبيل منشورة من قبل الطبيب الدكتور جيب مركن (Gabe Mirkin) حيث يقول في مقاله المعنون بـ «الزنجبيل لغثيان الحامل» (Ginger for Nausea of Pregnancy)، حيث وجد أن تناول غرام واحد من جذور الزنجبيل يساعد في السيطرة على أعراض الصباح الباكر للحامل (Morning sickness) والتي تتميز بالغثيان والتقيؤ في الأشهر الأولى من الحمل.

ويضيف الباحث: أنه بعد عشرة أعوام من استخدام الدواء المسمى بـ بينيدكتن (Benedictin) والذي كان يعدّ الدواء الفاعل للخلاص من أعراض الصباح الباكر للحامل، وقد سحب هذا الدواء الذي كان يصنع من قبل صانعه ميريل دو (Merrill-Dow) من الأسواق. ولكن خلال السنوات العشرة الماضية لم يجد النساء الحوامل دواءً تفيدهن بعد سحب (بينيدكتن) من الأسواق، ولكن وجدّ في تلك الفترة كما يذكر الدكتور جيب مركن في دراساته الحديثة أن غراماً واحداً من جذور الزنجبيل في اليوم (مقسمة تلك الكمية إلى جرعات صغيرة) يمكنه السيطرة بشكل فعال على أعراض الصباح الباكر للمرأة الحامل.

الدوار المصحوب بالغثيان في حالات السفر:

يستخدم الزنجبيل أيضاً في حالات الدوار المصحوب بالغثيان والذي

تصيب الفرد أثناء السفر بالطائرة أو السيارة أو الباخرة، وهذه الحالة تدعى باللغة الإنجليزية بـ (Seasickness, Motion sickness). والجرعة المقترحة لهذه الحالة هي 1 - 2 غرام يومياً (في أيام السفر) حيث تقسم الكمية إلى جرعات صغيرة وتؤخذ عن طريق الفم وينصح أخذها قبل السفر بنصف ساعة.

التهاب المفاصل (Arthritis):

يتم تناول الزنجبيل بواقع (1 - 2) غرام يومياً ولكن تقسم هذه الكمية إلى جرعات صغيرة على مدار اليوم.

الأطفال (أقل من 18 سنة) وتناول الزنجبيل:

لا توجد دراسات كافية عن هذا الموضوع وخاصة لهذه الأعمار لهذا لا أستطيع الكتابة عن هذا الموضوع.

حساسية الجسم (Allergy) لهذه العائلة النباتية:

لا يؤخذ الزنجبيل إذا كان الفرد له حساسية تجاه الزنجبيل أو تجاه أحد أعضاء عائلة الزنجبيل المسمى بـ (Zingiberaceae family) ويشمل ذلك *alpinia formosana* والزنجيل الأحمر (*alpinia purpurata*, red ginger) و *alpinia zerumbet* (shellginer) وإلى آخره...

الجرعات المتاحة استخدامها من الزنجبيل (للأعمار 18 وأكبر):

تستخدم جذور الزنجبيل بأشكال مختلفة للاستفادة منها، وتوجد هذه

الجدو بأشكال منها: الجذور الطازجة، والجذور الجافة وحبوب وكابسولات ومستخلصه المائي وشاي الزنجبيل و..... إلخ.

تسمح أكثر الأبحاث العلمية بتناول جرعات من الزنجبيل تصل أقصى مداها الـ (4) غرامات في اليوم، وتؤخذ تلك الكمية بجرعات صغيرة على مدار اليوم. وإذا كانت المعدة حساسة للزنجبيل فيوصى بأخذه عن طريق الكابسولات فقط.

الاستخدام العام لجذور الزنجبيل: تقترح الأبحاث العلمية الحديثة أن يؤخذ الزنجبيل بأشكال مختلفة كما جاء آنفاً، وجرعات تتراوح في اليوم بين 1 - 4 غرام على أن تقسم تلك الكمية إلى جرعات متعددة وصغيرة.

المصادر المختارة

Selected references:

- 1- Abebe, W. Herbal medication: potential for adverse interactions with analgesic drugs. *J. Clin. Pharm. Ther.*, 2002; 27(6): 391-401.
- 2- Altman, R. D. and Marcussen, K. C. Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheum*, 2001; 44(11): 2531-2538.
- 3- Arfeen, Z., Owen, H., Plummer, J. L., Ilesley, A. H., Sorby-Adams, R. A., and Doecke, C. J. A double-blind randomized controlled trial of ginger for the prevention of postoperative nausea and vomiting. *Anaesth. Intensive Care* 1995; 23(4): 449-452.
- 4- Bean, P. The use of alternative medicine in the treatment of hepatitis C. *Am. Clin. Lab* 2002; 21 (4): 19-21.
- 5- Bliddal, H., Rosetzky, A., Schlichting, P., Weidner, M. S., Andersen, L. A., Ibfelt, H. H., Christensen, K., Jensen, O. N. and Barslev, J. A randomized, placebo-controlled, cross-over study of

- ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis. *Osteoarthritis. Cartilage*. 2000; 8(1): 9-12.
- 6- Bordia, A., Verma, S. K. and Srivastava, K. C. Effect of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) and fenugreek (*Trigonella foenumgracum* L.) on blood lipids, blood sugar and platelet aggregation in patients with coronary artery disease. *Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids*. 1997; 56(5): 379-384.
 - 7- Bryer, E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. *J. Midwifery Womens Health*. 2005; 50(1): e1-e3.
 - 8- Dupuis, L. L. and Nathan, P. C. Options for the prevention and management of acute chemotherapy-induced nausea and vomiting in children. *Paediatr. Drugs* 2003; 5(9):597-613.
 - 9- Eberhart, L. H., Mayer, R., Betz, O., Tsolakidis, S., Hilpert, W., Morin, A. M., Geldner, G., Wulf, H., and Seeling, W. Ginger does not prevent postoperative nausea and vomiting after laparoscopic surgery. *Anesth. Analg.* 2003; 96(4): 995-8, table.
 - 10- Jewell, D. and Young, G. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane. Database. Syst. Rev.* 2002;(1): CD000145.
 - 11- Mahesh, R., Perumal, R. V., and Pandi, P. V. Cancer chemotherapy-induced nausea and vomiting: role of mediators, development of drugs and treatment methods. *Pharmazie* 2005; 60(2): 83-96.
 - 12- Manusirivithaya, S., Sripramote, M., Tangjitgamol, S., Sheanakul, C., Leelahakorn, S., Thavaramara, T., and Tangcharoenpanich, K. Antiemetic effect of ginger in gynecologic oncology patients receiving cisplatin. *Int. J. Gynecol. Cancer* 2004; 14(6): 1063-1069.
 - 13- Visalyaputra, S., Petchpaisit, N., Somcharoen, K., and

- Choavaratana, R. The efficacy of ginger root in the prevention of postoperative nausea and vomiting after outpatient gynaecological laparoscopy. *Anaesthesia* 1998; 53(5): 506-510.
- 14- Vutyavanich, T., Kraisarin T., and Ruangsri, R. Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial. *Obstet. Gynecol.* 2001; 97(4): 577-582.
- 15- Wigler, I., Grotto, I., Caspi, D., and Yaron, M. The effects of Zintona EC (a ginger extract) on symptomatic gonarthrosis. *Osteoarthritis. Cartilage.* 2003; 11(11): 783-789.