

ادویه‌هایی که جان شما را نجات می‌دهند



دانش پزشکی مدرن شناسایی و مطالعه روی قدرت بی‌انتهای چاشنی‌ها، ادویه‌ها و گیاهان را آغاز کرده است و قصد دارد از این ترکیبات مفید و شفاف‌بخش به عنوان سلاح‌هایی برای مقابله با بیماری‌های گوناگون از سرطان گرفته تا آلزایمر استفاده کند.

جام جم آنلاین: دانش پزشکی مدرن شناسایی و مطالعه روی قدرت بی‌انتهای چاشنی‌ها، ادویه‌ها و گیاهان را آغاز کرده است و قصد دارد از این ترکیبات مفید و شفاف‌بخش به عنوان سلاح‌هایی برای مقابله با بیماری‌های گوناگون از سرطان گرفته تا آلزایمر استفاده کند. به گزارش ایسنا، دکتر بهارات آگاروال، استاد پزشکی مرکز سرطان اندرسون در دانشگاه تگزاس و نویسنده اثر «؛ادویه‌های شفاف‌بخش؛ در این رابطه اظهار داشت: در سال‌های اخیر متخصصان تلاش خود را آغاز کرده‌اند تا براساس شواهد پزشکی نشان دهند که چرا هزاران سال انسان از ادویه‌ها برای مصارف پزشکی و درمانی استفاده می‌کرده است.

در این مقاله فهرست 6 مورد از مفیدترین و شفاف‌بخش‌ترین ادویه‌ها که در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرند، ارائه شده است. این 6 ادویه عبارتند از:

1- مریم گلی؛ امروزه متخصصان گیاه‌شناسی و گیاهان دارویی، مصرف چای مریم گلی را برای بهبود مشکلات معده و گلودرد توصیه می‌کنند. یک مطالعه جدید نشان داده است که استفاده از افشانه حاوی محلول مریم گلی به داخل گلو در کاهش درد بسیار موثر است. بررسی‌ها هم همچنین نشان داده است که مریم گلی برخی از علائم اولیه آلزایمر را بهبود می‌بخشد و روی نوعی ماده شیمیایی تاثیر می‌گذارد که در حافظه و یادگیری نقش دارد. برای مثال گروهی از دانشجویان که از کپسول‌های حاوی این گیاه استفاده کرده بودند در تست‌های حافظه امتیازات بهتری را به دست آوردند.

2- رزماری؛ رزماری نیز در تقویت حافظه و سطح هوشیاری موثر است. اسید رزماری و سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این ادویه که معمولا روی گوشت قرمز و مرغ استفاده می‌شود، برای مقابله با باکتری‌ها موثر است و حتی به طبع سالم‌تر گوشت کمک می‌کند.

3- زردچوبه؛ در هند از این ادویه برای تسریع بهبود و شفای زخم‌ها استفاده می‌شود. همچنین چای زردچوبه در بهبود سرماخوردگی و مشکلات تنفسی موثر است. پزشکی مدرن نیز بسیاری از خواص مفید زردچوبه شامل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی را تایید کرده است.

زردچوبه حاوی ماده‌ای به نام کورکومین است که می‌تواند دردهای ناشی از آرتروز، جراحات دندانپزشکی را کاهش دهد. هم چنین در برخی از مطالعات که خاصیت این ادویه در کنترل بیماری‌های قلبی، دیابت و آلزایمر مشاهده شده است. علاوه بر این‌ها دکتر آگاروال در مطالعات خود به خاصیت این ادویه در درمان سرطان به ویژه سرطان‌های روده، پرستات و سینه پی برده است.

4- فلفل تند؛ برخی از متخصصان معتقدند که خوردن فلفل تند در هوای گرم می‌تواند سیستم خنک‌کننده بدن را به طور طبیعی مورد هدف قرار دهد و در نتیجه بدن را خنک کند. بعلاوه، نوعی ترکیب موجود در فلفل تند موسوم به «؛کاپسایسین؛ سوخت و ساز بدن را تشدید می‌کند و سوختن چربی را تشدید می‌کند. به این ترتیب می‌تواند در طولانی مدت موجب کاهش وزن شود. این ماده در عین حال با تقویت توان سلول‌های معده خطر بروز زخم معده را کاهش می‌دهد و این عضو را در برابر عفونت‌ها و باکتری‌های تولیدکننده زخم مقاوم می‌سازد. فلفل تند هم چنین با کاهش کلسترول بد از قلب محافظت می‌کند.

5- زنجبیل؛ این ادویه به داروخانه گیاهی معروف است. زنجبیل از قدیم برای درمان سرماخوردگی و مشکلات معده استفاده می‌شود و غنی از ترکیبات ضد التهابی است که هرکدام برای مقابله با سرطان‌های مختلف و کاهش دردهای آرترونی مفید هستند. افرادی که روزانه کپسول زنجبیل مصرف می‌کنند 25 درصد کمتر دچار دردهای عضلانی می‌شوند. همچنین تزریق عصاره این ادویه در بهبود دردهای اوستئوآرتروز موثر است. عصاره زنجبیل حالت تهوع را کاهش می‌دهد و به کاهش تهوع صبحگاهی ناشی از جراحی و شیمی‌درمانی کمک می‌کند.

6- دارچین؛ این ادویه نیز به نوبه خود تاثیرات و خواص مفید بسیاری دارد. دارچین اشتها را افزایش داده و گوارش را تسهیل می‌کند. این ادویه برای کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم بسیار موثر است. مصرف دارچین به مقدار محدود تاثیرات بسیار قابل توجهی روی بدن و حفظ سلامتی دارد.