

درمان تهوع با زنجبیل

زنجبیل " گیاهی است با نام علمی Zingiber officinalis از خانواده Zingiberaceae (خانواده زنجبیل) که از ریزوم (ریشه) آن استفاده می شود...



زنجبیل " گیاهی است با نام علمی Zingiber officinalis از خانواده Zingiberaceae (خانواده زنجبیل) که از ریزوم (ریشه) آن استفاده می شود. ریشه‌ها را از زمین خارج نموده و پس از پوست کندن به صورت تازه یا پودر استفاده می کنند. تازه ی آن دارای مقدار زیادی رطوبت است که در اثر گذشت زمان خشک می شود.

در بیشتر بازارهای جهان از جمله ایران، تکه‌های خشک ریزوم (که تقریباً سفید رنگ است) وجود دارد که دارای بوی بسیار نافذی است. این گیاه در ایران وجود ندارد و از هندوستان یا نقاط دیگر وارد می شود. زنجبیل به عنوان معطرکننده و ادویه، یکی از پر مصرف ترین گیاهان خوراکی و دارویی جهان است.

زنجبیل دارای خواص متعددی است اما یکی از خواص مهم آن ضد تهوع بودن است که در بین گیاهان جزء قوی‌ترین‌هاست. مصرف زنجبیل در زمان تهوع ناشی از مسافرت و تهوع دوران بارداری بین افراد جهان بسیار شایع است. بسیاری از افراد بعد از سوار شدن به ماشین یا وسایل نقلیه دیگر دچار تهوع می شوند که برای جلوگیری از این حالت می توانند نیم تا یک ساعت قبل از سوار شدن نیم تا یک گرم پودر زنجبیل را مصرف نمایند. همچنین خانم‌های حامله می توانند همین میزان را اول صبح مصرف کنند تا تهوع ناشی از حاملگی، آن‌ها را ناراحت نکند. مصرف این میزان هر روزه، کاملاً بی ضرر و در حد مصرف خوراکی آن می باشد.

برای خوردن آن می توان پودر زنجبیل را به روی غذا ریخت یا در یک نوشیدنی مثل چای حل نمود و مصرف کرد. البته زنجبیل از مزه ی تند و تیزی برخوردار است و ممکن است بعضی قادر به خوردن مستقیم آن نباشند، به همین دلیل می توان پودر آن را در کپسول‌های خالی ژلاتینی که در داروخانه‌ها موجود می باشند پر نموده و مصرف کرد. کپسول‌های خالی در اندازه‌های 250 میلی گرم (یک چهارم گرم) و 500 میلی گرم (نیم گرمی) در داروخانه‌ها موجود بوده و جنس آن‌ها ژلاتینی و کاملاً خوراکی هستند.