

زمستان زنجبیل!

زنجبیل یکی از مهم‌ترین ادویه‌ها و گیاهان دارویی است...



سلامت نیوز : زنجبیل یکی از مهم‌ترین ادویه‌ها و گیاهان دارویی است که تقریباً در سراسر جهان و در مکاتب مختلف درمان‌های طبیعی به ویژه طب سنتی هند، آیورودا، مکتب طب سنتی ایران و طب سنتی چین به عنوان یکی از مهم‌ترین گیاهان دارویی که جنبه‌های درمانی مختلفی دارد، شناخته شده است. زنجبیل به طور کلی از جمله گیاهانی است که علاوه بر جنبه‌های درمانی به عنوان یکی از چاشنی‌های مغذی در تهیه و طبخ بسیاری از غذاهای ایرانی، هندی و چینی استفاده می‌شود. متخصصان و درمانگران طب سنتی هند، آیورودا، در متون کهن خود زنجبیل را دارویی طبیعی، مقوی قلب، محرک جریان گردش خون و محرک هضم غذا می‌دانند و مواردی چون خاصیت ضدسرفه، ضد لخته شدن خون و ضدالتهاب را برای آن یادآور شده‌اند.

این اکسیکتورانت طبیعی است

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ درمانگران طب سنتی چین برای درمان سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری فصل زمستان، شربت‌ها را تجویز می‌کنند که با ترکیب زنجبیل و عسل و آبلیموی تازه تولید می‌شود. برای تهیه این شربت مقدار مشخصی از زنجبیل را با آبلیموی تازه و مقداری عسل با یک لیوان آب گرم ترکیب کرده و برای تسکین دردهای ناشی از سرماخوردگی به بیمار توصیه می‌کنند. علاوه بر این ضمادی که با ترکیب همین مواد از سوی درمانگران چینی تهیه می‌شود، به صورت موضعی در محل پیشانی ضمد می‌شود که برای درمان و تسکین دردهای ناشی از سرماخوردگی بسیار مناسب است.

بجوید تا سرفه نکنید

به گفته متخصصان گیاه‌درمانی، زنجبیل خواص منحصر به فردی در کنترل و پیشگیری سرماخوردگی در فصل‌های سرد سال دارد. به اعتقاد درمانگران گیاه‌درمانی استفاده از برگ‌های زنجبیل در تسکین التهاب و تورم گلو نیز بسیار موثر است. به توصیه درمانگران، در زمان ابتلا به سرماخوردگی می‌توان چند برگ گیاه زنجبیل را جوید یا عصاره به دست آمده از برگ‌های آن را غرغره کرد و از خواص آن برای درمان التهاب‌ها و تسکین دردهای گلو بهره برد. اگر چه امروزه بسیاری از کارخانه‌های تولید دارو و فرآورده‌های دارویی تونیک‌ها و شربت‌هایی با منشاء گیاهی و با کمک زنجبیل و برگ‌های آن تهیه می‌کنند که قابلیت جایگزین شدن به جای شربت‌ها و فرآورده‌های دارویی شیمیایی را برای درمان التهاب، خشکی و دردهای ناشی از گلودرد و سرماخوردگی دارد.

با زنجبیل پاشویه کنید

بسیاری از طبیعت‌گردان و علاقه‌مندان به گردشگری حتماً با کاربرد گیاه زنجبیل در تسکین سرمازدگی در فصل‌های سرد سال آشنا هستند. در بسیاری از مناطق کوهستانی در کشورهای سردسیر که میزان بارندگی برف زیاد است، استفاده از زنجبیل به منظور کنترل و درمان سرمازدگی بدن بسیار رایج است. برای این منظور ترکیب برگ‌ها یا پودر زنجبیل در آب گرم و قرار دادن پاها در آن که بیشترین تماس را به هنگام راه رفتن با برف دارند، توصیه شده است.

اگر می‌خواهید چاق شوید...

زنجبیل به دلیل اینکه خواص درمانی متنوعی دارد، بسیار مورد توجه درمانگران و متخصصان شیوه‌های درمانی طبیعی در سراسر جهان قرار گرفته و شرکت‌های داروسازی و تولید داروهای گیاهی فراوانی از این گیاه، فرآورده‌های متنوعی را تولید و روانه بازار داروها و مکمل‌های با منشاء گیاهی کرده‌اند. تا امروز در سراسر جهان بسته‌بندی‌های متنوعی از زنجبیل به صورت پودر، اسانس، و عصاره تولید می‌شود و جنبه‌های مختلف درمانی مثل درمان تهوع، کم‌اشتهایی، اسپاسم‌ها و گرفتگی‌های روده، برونشیت و برخی از بیماری‌های مفصلی مثل روماتیسم را درمان می‌کند. البته نکته‌ای که در این زمینه نباید به سادگی از کنار آن عبور کنیم توجه به زمان

تولید فرآورده‌های مختلفی است که از گیاه زنجبیل تولید می‌شوند، زیرا در صورتی می‌توان از زنجبیل انتظار درمان داشت که تازه بوده و مدت زمان زیادی از تولید آن نگذشته باشد. در مورد اسانس‌های تولید شده از زنجبیل نیز متخصصان طب سنتی آبرودا معتقدند که میزان زنجبیل موجود در اسانس در صورتی که بیشتر از یک درصد باشد، خواص درمانی خود را حفظ می‌کند.

تهوع دارید! زنجبیل کمک می‌کند

بر اساس تحقیقات پژوهشگران استفاده از زنجبیل برای درمان تهوع و استفراغ دوران بارداری بسیار موثر است. تهوع و استفراغ بارداری به ویژه در ساعات اولیه روز از شایع‌ترین عوارض بارداری در زنان است. بر اساس تحقیقات به عمل آمده، مصرف زنجبیل به میزان مشخص و تحت نظارت پزشک یا متخصص زنان موجب کنترل تهوع و استفراغ در این دوران می‌شود.

اگر دارو می‌خورید، باید بدانید

متخصصان شیوه درمانی طب سنتی در سراسر جهان معتقدند که مصرف بیش از اندازه و بدون قاعده زنجبیل عوارضی را به همراه دارد که یکی از مهم‌ترین آنها سوزش معده و ایجاد اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و سیستم عصبی بدن است. علاوه بر این توصیه‌هایی درباره احتمال تداخل برخی از داروهای رقیق‌کننده خون مثل وارفارین و آسپرین با گیاه زنجبیل وجود دارد که ممکن است برای بیمار عوارضی را همراه داشته باشد. درمانگران طب سنتی علاوه بر این مصرف این ادویه را برای خانم‌های باردار و شیرده نامناسب و در شرایط خاص با نظارت متخصص طب سنتی یا مکمل، مجاز می‌دانند.

با این چاشنی سرطان نمی‌گیرید

یکی از مهم‌ترین کاربردهای زنجبیل که از سوی محققان و پژوهشگران نیز به ثبت رسیده، خاصیت شگفت‌انگیز زنجبیل در پیشگیری از ابتلا به سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ است. براساس تحقیقاتی که صورت گرفته در ترکیب گیاه زنجبیل ماده‌ای به نام zingiberen وجود دارد که علاوه بر ایجاد طعم و مزه، از رشد سلول‌های سرطانی در انسان پیشگیری می‌کند. از این رو درمانگران طب سنتی هند مصرف این ادویه را در تهیه غذاهای روزانه به مخاطبان خود توصیه می‌کنند.

بر اساس مطالعاتی که پژوهشگران انگلیسی در مورد زنجبیل انجام دادند، این گیاه را دارویی مناسب برای پیشگیری از تهوع ناشی از عمل‌های جراحی و شیمی‌درمانی در درمان بیماران مبتلا به سرطان یافتند. به اعتقاد این محققان زنجبیل این خاصیت را دارد که پس از اتمام عمل‌های جراحی علاوه بر آنکه حالت تهوع بیماران را که ناشی از مصرف مواد بیهوشی است، کنترل می‌کند می‌تواند به عنوان دارویی آرام بخش نیز برای تسکین دردهای بیماران مورد استفاده قرار بگیرد.

اسپاسم‌ها را مهار کنید

تونیک زنجبیل نیز یکی دیگر از فرآورده‌های این گیاه دارویی است که برای از بین بردن اسپاسم‌ها و گرفتگی عضلات از سوی درمانگران طب مکمل و جایگزین توصیه می‌شود. این تونیک علاوه بر آنکه به صورت صنعتی از سوی کارخانه‌های تولید محصولات گیاهی تولید می‌شود، به صورت سنتی نیز توسط درمانگران طب سنتی و مکمل در شیوه‌های مختلف درمان‌های طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیوه استفاده از این تونیک اینگونه است که با چند قطره از تونیک زنجبیل می‌توان موضع مورد نظر را که دچار گرفتگی یا اسپاسم شده ماساژ و مالش داد.