الزنجبيل.. مضاد حيوي وطبيعي لعلاج الفطريات

الزنجبيل هو واحد من الجذور الأكثر شهرة في بلاد الشرق الأقصى، وأفريقيا حيث يُستعمل للتداوي من الأمراض، وفي الطبخ أيضاً. إنما هذا المذاق يُعتبر جديداً بالنسبة للشرق الأوسط.

علمياً أثبتت الدراسات الحديثة أهمية الزنجبيل في الوقاية، وفي علاج عدد كبير من الأمراض، من هنا بات يحظى بشعبية في المنطقة العربية.

فوائد الزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على كميات مرتفعة من البوتاسيوم، والمنغنيز، والمغنيزيوم، والصوديوم، والفوسفور، والكالسيوم، والزنك. بالاضافة إلى فيتامينات "B"، و"C"، و"A"؛ العناصر الأساسية للصحّة الجلدية، وصحّة الأسنان، والأظافر .

إنّ غنى الزنجبيل بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة، يجعله محارباً شرساً لمرض السرطان.

كما أنّ غناه بمضادات الأكسدة يجعله قادراً على محاربة الجذور الحرّة التي تسبب شيخوخة الخلايا، وتجعل الأمراض اسوأ وأعراضها أكبر.

ويفيد الزنجبيل مرضى السكري، حيث يحسّن من تجاوب الجسم مع علاجات السكري، ويعدّل نسبة السكر، والكولسترول والدهون الثلاثية في الدم.

يُستعمل الزنجبيل مع القرفة كشاي، كونهما يمتلكان قدرات شفائية على تحسين مستوى السكر في الدم.

الزنجبيل مضادّ حيوي وطبيعي للفطريات، ويستعمل لعلاج الأمراض التي تسببها الفطريات، والبكتيريا أيضاً. كما ويحارب الجراثيم الضارّة في الجسم.

يساعد الزنجبيل على التخفيف والوقاية من تقرحات المعدة، وهو بالتالي مفيد للأشخاص الذين يعانون مشاكل في الجهاز الهضمي، وفي جدار المعدة خصوصاً.

الزنجبيل يُنصح به في الفترة التي تسبق الدورة الشهرية وخلالها، حيث يخفف التقلصات والآلام، والغثيان والدوار؛ وهو بذلك مفيد أيضاً لدى المسافرين في الجوّ والبحر والبر.

كيف نستعمل الزنجبيل؟

يتمّ تقطيع الزنجبيل إلى قطع صغيرة، ويُترك في الماء لأطول وقت، كي تتسرب من داخله العناصر الغذائية إلى الماء الذي سيتمّ شربه.

عند خلط الزنجبيل مع القرفة والعسل، نكون بذلك قد أضفنا المزيد من الخصائص الصحّية إلى الجسم.

يفضل تناول الزنجبيل الطازج وليس من البودرة التي تكون قد فقدت الكثير من العناصر الغذائية بعد تجفيفها.

محاذير:

نحذّر من تناول بعض الأشخاص للزنجبيل، وهم:

- الذين خضعوا لعمليات جراحية حديثاً كونه مسيّلاً للدم. كما الأشخاص الذين يعانون الجروح النازفة.

- الحامل والمرضعة كون الدراسات لم تثبت بعد ما إذا كان آمناً أم لا.

في حين يتوجب على مرضى السكري الذين يتناولون عقاقير السكري، مراجعة الطبيب لتعديل هذه العقاقير، إذا ما كانوا يتناولون الزنجبيل بوتيرة منتظمة.