

# قهوة القشر اليمني وفوائدها

نوفمبر 25, 2017



Category: [أشجار ونباتات](#)

بواسطة: المحيط

قهوة القشر اليمني، هي في الأصل قشرة البن التي يتم فصلها عن بذور القهوة ويحتفظ بالقشرة ليتم بيعها في الأسواق المحلية. وفي اليمن شربها تقليد يمني يزيد عمره عن آلاف السنين ويتم تناولها في صنعاء بالذات في يوم الجمعة فهي تجمع الناس.

## طريقة التحضير

توضع قشور البن في الماء لتغلي على نار هادئة، ومن ثم يضاف إليها شيء من الزنجبيل وفي أحيان أخرى القرفة، و تحتسى بإضافة السكر، وأحياناً بدونه، ويعتقد اليمنيون أنها تساعد في التنحيف والرشاقة

## فوائد قشر القهوة

وقهوة القشر من المشروبات المشهورة في اليمن، ويتم استخدام القشر أيضاً مع الأعشاب أو تناولها منفصلة لما تحتويه من فوائد هامة للجسم

- يعمل قشر القهوة على التخلص من الصداع و يعمل على إزالة الآلام بشكل فعال
- يعمل على تنبيه الأعصاب و تقوية التركيز و يجعل العقل في حالة يقظة عالية
- يعمل على تطهير الرحم من بقايا الدورة الشهرية ، كما ينظم الدورة الشهرية عند المرأة بصورة طبيعية
- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض و يعمل على تقوية الجهاز المناعي للجسم، و يقضي على البارد والبكتيريا في جسم الإنسان
- يعمل على تطهير الدم من السموم و ما قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض ، و يقلل من نسبة حدوث تجلطات الدم
- يعتبر مشروب قشر القهوة من أهم المشروبات التي تفيد الجهاز الهضمي و تقلل الإصابة بقرحة المعدة ، و يساعد في تحسين عملية الهضم و انقباضات المعدة
- يعمل على حرق الدهون مما يعدي الجسم النشاط و الحيوية و الرشاقة المطلوبة، و يخلص الجسم من الوزن الزائد
- يمنع إحتباس سوائل الجسم، كما يساهم في التخلص من حصى المثانة، و يفيد عضلة القلب و يقلل من خطر تصلب الشرايين ، و يقي من إرتفاع ضغط الدم و الجلطات و يقلل الكوليسترول، كما يعمل أيضاً على تهدئة الأعصاب و النوم العميق

## فوائد قشر القهوة للحمل

- يعمل مشروب قشر القهوة على تنظيم الدورة الشهرية للنساء ، مما يساعد على تحفيز المبيض
- يُطهر الرحم و يعمل على إزالة الأوساخ العالقة فيه من أثر الدورة الشهرية ، و بخاصة الأوساخ الناتجة عن عمليات الإجهاض و النفاس
- و هو مفيد جداً للأشهر الأولى في الحمل فهو يقلل من أعراض الغثيان و الإرهاج الناتج عن الحمل
- يعمل مشروب قشر القهوة على تحفيز الجهاز التناسلي ، لكن يجب شربه بصورة غير مفرطة حتى لا يؤدي للاضرار ، و في الأشهر الأولى قد يؤدي لآثار جانبية على الحامل

## أضرار قشر القهوة

- الإفراط في تناوله يؤدي إلى تهيج الأعصاب بشدة و بصورة عكسية ، كما يسبب الشعور بالأرق و التوتر .
- شربه بكثرة يسبب تهيج الرحم و الإصابة بالعقم المؤقت ، و قد يؤدي إلى يسبب الاجهاض، خصوصا إذا تم الإفراط في تناوله في شهور الحمل الأولى .