

ما هي فوائد القرفة ؟

Posted on 2017 , 18 نوفمبر



Category: [أشجار ونباتات](#)

بواسطة: المحيط

القرفة، أحد أهم التوابل في العالم ومن أقدم الأعشاب الطبية التي استخدمت في الهند ومصر القديمة وأوروبا، وكانت تستعمل مضادا للزكام والانفلونزا ولتحفيز الدورة الدموية والجهاز التنفسي وللمشاكل الهضمية، ولا تزال القرفة تستخدم حتى اليوم في المطابخ في جميع أنحاء العالم، تحتوي القرفة على مواد مضادة للاكسدة وتعد مصدرا للمغنيسيوم والحديد والكالسيوم والألياف.

الخواص الرئيسية

القرفة منبهة ومدفئة، طاردة للريح ومضادة للتشنج، مطهرة ومضادة للفيروسات -

استخدامات القرفة وفوائدها

أطلق عليها علماء التغذية في فرنسا على القرفة اسم "صديق الجهاز الهضمي"، وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج - رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم، والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهاة، كما وجد أن للقرفة مفعولا منشطا للحيض فهي تنبه الرحم وتحث على النزف

الحیضی

یقال ان مغلی القرفة یساعد علی تسهیل عملية الولادة، لذلك ینصح بأخذ كوب من مغلی القرفة یومیا قبل موعد الولادة المحدد بأسبوع، وفي الهند تؤخذ بعد الولادة کمانع للحمل،- تؤخذ القرفة تقلیدياً في الهند وأوربا كعشبة مدفئة ضد البرد، وتمزج مع الزنجبیل لزیادة دوران الدم وخاصة في أصابع الیدین والقدمین، القرفة علاج مآثور للمشکلات الهضمية مثل الغثیان والقيء والإسهال فضلاً عن آلام العضلات وضد فيروس الزکام، القرفة بها مادة فينولية مضادة للأكسدة وتجعل الخلايا الدهنية أكثر استجابة للإنسولين الذي ینظم عملية تكسير السكر في الدم واستهلاكه في الخلايا بالجسم وتحويله لطاقة، كما تقلل هذه المادة من الأعراض الجانبية لمرض السكر، - قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الذي یصیب البالغین فهي تساعد الجسم علی التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية، وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البث الأخير الناس علی الإکتثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة

زیت القرفة

الخصائص العلاجية للقرفة تعود إلى زيتها الطيار الذي له خصائص منبهة ومضادة للفيروسات، كما أن زيت القرفة هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنتشط للدورة الدموية والتنفس والمدر للإفرازات والقباض للأوعية والمحرك للأمعاء، والمعقم المضاد للتعفن، و لهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية و المستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى،- يستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن ، يستعمل زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج البثور والقروح، وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح. يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة، كما يستخدم ممزوجاً مع التين علی هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب

طريقة استعمال القرفة

ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة توضع علی ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم یترك لمدة عشر دقائق ثم یشرب بمعدل كوبین إلى ثلاثة أكواب في اليوم

محظورات استخدام القرفة

لا یوجد أضرار جانبية للقرفة إذا أخذت بالجرعات المنصوص علیها، ولا یوجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى، ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها القابضة لعضلة الرحم، وعند استعمال زيت القرفة الخام داخلياً يجب أخذ الحرص والحذر لأنه قد یسبب الدوخة والقيء، وخارجياً ربما احمراراً