الحامض حليفنا الصحي اللذيذ

الحامض ليس مجرد ثمرة نستخدم عصيرها في إعداد الطعام، وتحضير كوب مُنعش من الليمونادة. فهو، على بساطته، يتمتع بسلسلة واسعة من الفوائد الصحية، الوقائية والعلاجية. منذ قرون والناس يلجأون إلى الحامض لعلاج حالات الرشح، الإنفلونزا، وآلام الحنجرة، ولكن فوائدالحامض الصحية لا تقتصر على ذلك، فهو واحد من أكثر الثمار منفعة للناس. ويحتوي الحامض على الكثير من العناصر المغذية والعلاجية مثل الألياف، الفيتامينات وعلى رأسها فيتامين (C)، ومضادات الأكسدة. وهو يتمتع بخصائص معقمة، مضادة للالتهابات، مضادة للفطريات والفيروسات، وهو مُدر للبول وقابض لمسام الجلد، ومخفف للإفرازات الدهنية. ونستعرض في ما يلي عدداً من فوائد الحامض واستخداماته الصحية: 1- القلاع أو الحمو: يحتوي الحامض على اللمونين، وهي مادة تتمتع بخصائص مضادة للفيروسات. وهي تشكل المكوّن الرئيسي لزيت الحامض، لكنها موجودة أيضاً في عصير الحامض. ويمكن ببساطة دهن المنطقة المصابة بالقلاع بعصير الحامض، باستخدام قطعة قطن نظيفة مرات عديدة في النهار. وزيت الحامض المتوافر في متاجر بيع المنتجات الطبيعية، يمكن أن يساعد أيضاً على شفاء القلاع عن طريق حمايتها من التعرض للهواء. تتم إضافة قطرة واحدة من زيت الحامض إلى مقدار ملعقتين صغيرتين من زيت اللوز، وتُدهن المنطقة المصابة بالقلاع بالمزيج. 2- زيادة الوزن: يشكل البكتين (نوع من الألياف الغذائية الموجودة في الحامض) داخل الجهاز الهضمي مادة هلامية تلتصق بالدهون، وتخفف من امتصاص الجسم بها، وتعزز من إحساسنا بالشبع. ويعمل البكتين أيضاً مع أحماض ثمار الحامض

على إبطاء سرعة امتصاص السكر، بعد تناول وجبة ذات مؤشر تحلون مرتفع، ما يُبطئ ارتفاع مستويات سكر الدم. لذلك، فإن إضافة عصير الحامض إلى الطعام أثناء طبخه، أو إلى الأطباق النيئة، مثل السلطة، يمكن أن يساعد على الوقاية من التقلبات الكبيرة في مستويات سكر الدم، الأمر الذي يسبب الإفراط في الأكل. كذلك، فإنّ فيتامين (c) الموجود في الحامض بوفرة، يمكن أيضاً أن يساعد على تخفيف الوزن، وذلك لأنّه ضروري لإنتاج الـ"كارنيتين"، وهو حامض أميني يساعد الجسم على حرق الدهون. وقد تبيّن أنّ الأشخاص الذين تنخفض لديهم مستويات فيتامين (C)، يكونون أكثر عرضة لمعاناة زيادة الوزن، وزيادة قياس محيط الخصر.
3- التهاب اللثة: مضادات الأكسدة، ومضادات الالتهابات الأخرى الموجودة في الحامض، يمكن أن تساعد على التخفيف من الألم، والورم اللذين يعانيهما المصابون بالتهاب اللثة. ويمكن تدليك اللثة بعصير الحامض مرتين في اليوم. أو يمكن تحضير غسول للفم معقم يتألف من كميات متساوية من الماء وعصير الحامض، أو من كوب من الماء الفاتر مضافاً إليه قطرة من زيت الحامض. 4- الأرق: يُساعد استنشاق رائحة زيت الحامض على تهدئة الأعصاب والاسترخاء. ويمكن الاستفادة من ميزة الحامض هذه، عن طريق إضافة بضع قطرات من هذا الزيت إلى ماء الحمام مساء. كذلك يمكن تحضير مزيج مؤلف من بضع قطرات من الزيوت التالية: الحامض، الإيلانغ (Ylang) (مضاد للاكتئاب)، ونجيل الهند (Vetivert) (مُهدئ). ثمّ نستلقي ونضع القليل من هذا المزيج في راحة اليد، وندلك به منطقة البطن بلطف، وببطء، وبحركة دائرية مشابهة لحركة عقرب الساعة. وهناك خيار آخر، يتمثل برش بضع قطرات من زيت الحامض على الوسادة عند حلول موعد النوم. 5- حمّى القش والحساسية: يتميز الحامض باحتوائه على مضادات التهابات ومضادات الهستامين التي تساعد على الوقاية، أو التخفيف، من أزمة حمّى القش، أو أشكال الحساسية الأخرى، على مستوى الأنف وأغشيته المخاطية. ويمكن الوقاية من حمّى القش، عن طريق إدخال عصير الحامض وخلاصة قشوره إلى النظام الغذائي اليومي. أمّا خلال أزمة حمى القش، فمن المفيد تناول مقدار ملعقتي طعام من عصير الحامض في كوب من الماء 3 مرّات في اليوم. وفي حالة وجود ألم في الحنجرة، يمكن الغرغرة بكوب من الماء الفاتر، يحتوي على ملعقة طعام من عصير الحامض. 6- القشرة في فروة الرأس: غالباً ما تكون القشرة والحكة في فروة الرأس مرتبطة بعدوى فطرية، يمكن أن يساعد عصير الحامض، أو زيته في التخلص منها، بفضل خصائصه الطبيعية المضادة للفطريات. ولعلاج هذه الحالة، يمكن سكب مقدار كوب من عصير الحامض على فروة الرأس، ثمّ تغطية هذا الأخير بمنشفة لمدة ساعة، ثمّ يُغسل بالماء والشامبو. ثمّ تكرر العملية مرة أو مرتين في الأسبوع. أما إذا كانت فروة الرأس جافة، فيمكن تسخين مقدار ملعقتين صغيرتين من زيت جوز الهند، ومزجها مع قطرة من زيت الحامض وأخرى من زيت البابونج. ثمّ يدلّك الرأس بهذا المزيج لمدة خمس دقائق،

ثمّ يغطّى الرأس بمنشفة ساخنة لمدة ثلث ساعة. ثمّ يُغسل بالشامبو كالعادة. 7- البثور وحب الشباب: يمكن أن يؤدي الإفراط الزائد في إفراز الغدد الدهنية في الجلد إلى ظهور بثور وحبوب مزعجة. ويساعد عصير الحامض على التخفيف من نسبة الزيوت التي يفرزها الجلد، والقضاء على الجراثيم والتخفيف من الالتهابات. ولعلاج الحبوب، يمكن مسحها بقطنة نظيفة مغمّسة بعصير الحامض مرات عديدة في اليوم. 8- ضعف الجهاز المناعي: يحتوي الحامض على نسبة عالية من فيتامين (C) الذي يقوي المناعة. إضافة إلى ذلك، فإنّ الجراثيم الحميدة الموجودة في الأمعاء الغليظة، تهضم ألياف البكتين في الحامض، ما يؤدي إلى إنتاج أحماض دهنية مفيدة، مثل حامض الـ"بوتيريك". وتُساعد هذه الأحماض الجهاز المناعي، عن طريق تعزيز إنتاج الخلايا الدفاعية، السيكوتينز، ومضادات الأجسام وخلايا الدم البيضاء. كذلك فإنّها تكبح إنتاج أحد البروتينات، الذي يلعب دوراً في التسبب في الالتهابات. 9- التهابات المسالك البولية: يمكن أن يؤدي النظام الغذائي السيّئ إلى ارتفاع نسبة الحموضة في البول، ما يزيد من الألم والحرقة اللذين يعانيهما المصاب بالتهاب في المسالك البولية. وعلى الرغم من حموضة مذاق الحامض، إلا أن عصير الحامض عندما يدخل الجسم، يتمتع بتأثير قلوي، ما يساعد على إعادة التوازن الحمضي، القلوي الطبيعي إلى البول. وللاستفادة من قدرة الحامض على التخفيف من حريق البول، يمكن احتساء عصير نصف حامضة في كوب كبير من الماء، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. 10- الإمساك: يُعتبر الحامض مُسهّلاً لطيفاً، ويعود ذلك جزئياً إلى غناه بالألياف الغذائية البكتين. فعند بلوغ هذه الأخيرة الأمعاء تتحول إلى مادة هُلامية تجعل الفضلات أكثر ليونة، ما يسهّل عملية التخلص منها. كذلك، فإنّ ألياف السيليلوز الموجودة في الحامض، تمتص الماء في الأمعاء وتزيد من حجم الفضلات وتزيد من طراوتها، ما يقصر فترة مكوثها في الأمعاء الغليظة وخروجها من الجسم. إضافة إلى ذلك فإنّ الحامض يعزز نشاط البنكرياس، والكبد، والمرارة. وهو يسهل عملية الهضم والتخلص من الغازات الموجودة في الأمعاء، وينقي الدم. 11- انتفاخ الكاحلين: يُسهم الرتين، وهو نوع من الـ" فلافونويدات" الموجودة في الحامض في تقوية جدران الأوعية الدموية، ما يمكن أن يساعد على التخفيف من انتفاخ الكاحلين الذي يسببه تسرب السوائل من الأوردة المتوسعة. كذلك يساعد الحامض على التخفيف من ظاهرة احتباس الماء المرتبطة بأمراض القلب، أو الكليتين، وذلك لتمتعه بخصائص مُدرّة للبول. وللتمتع بهذه الفوائد يجب إدخال الحامض بوفرة إلى نظامنا الغذائي اليومي. 12- تيبس العضلات: يحتوي زيت الحامض على مادة الـ"نوبيلتين" المضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تخفف من ألم العضلات والتيّبس الذي نعانيه بعد ممارسة الرياضة. ويمكن إضافة مقدار ملعقة صغيرة من زيت الحامض إلى ماء مغطس الحمّام الدافئ، والاسترخاء فيه لمدة نصف ساعة. ويمكن لمن يفضل التدليك، أن يستخدم

مزيجاً مؤلفاً من 3 قطرات من عصير الحامض، ومثلها من زيت الزنجبيل (مسكن للألم ومنشط للدورة الدموية) و3 ملاعق طعام من زيت اللوز، لتدليك العضلات المؤلمة. 13- المشاكل الجلدية: يمكن لزيت الحامض أن يساعد على تفتيح لون البقع الدكناء التي تظهر على الجلد مع التقدم في السن. وتنصح الأخصائية الأميركية في العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية "باربرة كلوز" بمزج 3 قطرات من زيت الحامض، بمقدار ملعقتي طعام من زيت اللوز، ثمّ وضع القليل منه على البقع مرتين في اليوم. وزيت الحامض مفيد أيضاً لتنشيط الجلد، وشد مسامه، والتخلص من الثآليل. وهو يخفف من الألم، والالتهابات الناتجة عن لدغات الحشرات. ويمكن استخدام هذا الزيت أيضاً كوسيلة وقائية منفرة للحشرات. ويفيد زيت الحامض أيضاً في وقف النزيف الناتج عن جرح، أو ضربة على الأنف. 14- الغثيان والدوخة: يساعد تناول حامض أو احتساء عصيرها على التخفيف من الإحساس بالدوخة التي يعانيها البعض عند ركوب القوارب أو الطائرات. وتُسهم رائحة الحامض في التخفيف من الغثيان، ويمكن وضع بضع قطرات من زيت الحامض على منديل واستنشاق رائحته. 15- مرض القلب والسكتة الدماغية: بفضل غناه بفيتامين (C)، يُمكن للحامض أن يساعد على الوقاية من مرض القلب، والسكتة الدماغية، فهذا الفيتامين يُسهم في منع الكوليسترول من التراكم على جدران الشرايين والتسبب في تصلبها وانسدادها. كذلك فإن فيتامين (C) يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ومن الالتهابات المختلفة. 16- التعب والإرهاق: تُعتبر رائحة الحامض مثالية لتبديد التعب. يقول الدكتور الآن هيرش، الأخصائي الأميركي في العلوم العصبية، إنّ رائحة الحامض تستثير المنطقة الدماغية المسؤولة عن التيقظ والانتباه. كذلك يساعد تنشّق رائحة الحامض على رفع المعنويات، وتصفية الذهن. وللحصول على مزيد من الطاقة والنشاط، يمكن تدليك الجسم بمزيج يحتوي على بضع قطرات من زيت الحامض مع زيت اللوز.