دراسات مبهرة عن فوائد الزنجبيل

الجديد في الزنجبيل.. وكيف نتناوله؟

الوقاية من السرطان، وإطالة العمر... أبحاث مبهرة...

لقد ثبت قطعاً هذه الأيام وحسب أحدث الأبحاث العلمية في جامعة ميشغان (مركز السرطان الشامل)[1] أنّ الدراسات المختبرية تبشر بأنّ للزنجبيل دوراً مهماً في مكافحة سرطان المبيض، وتقول آن أربور (Ann Arbor): "إن الزنجبيل يسيطر على ويخفف مشاكل من الالتهابات"، هذه دتّوأكّ هذا الطبيبة أنّ الزنجبيل يقتل الخلايا السرطانية. هذه الفعالية العظيمة في هذا النبات فاعله هو ا، فهو خالقه جلّ جلاله الذي ذكره قبل أكثر من (1400) سنة في القرآن، وذِكْرُ هذه الآية لم يأتِ سدىً. ولكي يتأكد كلّ اختصاصي حول ما أقوله عن هذا النبات فليقرأ هذه العبارة بلغة الغرب وكالآتي:

(Cell Studies Show Promise for ginger as Potential Ovarian Cancer treatment)[2].

"إنّ سرطان المبيض مرض خطير لأن تشخيصه المبكر ليس ممكناً، بالرغم من التقدم الملموس في الطب ووسائله، فالتشخيص يبقى غالباً متأخراً جدّاً فلا يكون العلاج فعالاً، هذا ويصيب سرطان المبيض (8) نساء من أصل 100.000 وهو في المرتبة الرابعة بين السرطانات التي تصيب الجهاز التناسلي، بعد سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان الغشاء المخاطي الذي يغطي الوجه الداخلي للرحم.

تعود الخطورة في هذا المرض إلى تشخيصه المتأخر الذي يجعل العلاج صعباً. 75% من سرطانات المبيض تكتشف في مرحلة متقدمة (المرحلة الثالثة: سرطان ممتد إلى أبعد من الحوض، والمرحلة الرابعة: سرطان منتشر إلى أماكن بعيدة)[3].

أفضل الطرق لتناول الزنجبيل:

يوضع مقدار من الزنجبيل بنسبة 1 إلى 2 غم في لتر واحد من الماء المغلي في قنينة يحكم سدها. دون تنفيس – ويترك إلى أن يبرد وبعد ذلك يؤخذ من هذا المستخلص – دون الراسب المتجمّ ِع في أسفل القنينة – حجم ثلاثة أرباع القدح ويكمل الربع الباقي من القدح بعصير الليمون الحامض والطازج، ويضاف إلى المزيج هذا ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي، يخلط المزيج إلى أن يذوب العسل، وبعد ذلك يتم شرب هذا القدح من هذا المزيج المنعش بتأنٍ – يفضّل أن يتم شرب هذا المزيج مثلاً خلال نصف ساعة ومهما طالت مدة شربه كان هضمه وامتصاصه والاستفادة منه أكثر، ثمّ يكمل شرب الليتر الواحد المحضر آنفاً على مدار يوم كامل وعلى فترات متباعدة.

كما يمكن استعمال الماء البارد في الطريقة الآنفة الذكر بدلاً من الماء الحار، وفي هذه الحالة يجب أن يبقى الزنجبيل في الماء مدة (12) ساعة، ويحكم سدّ ُ القنينة لكي لا تتبخر الزيوت الطيارة والمفيدة للصحة من القنينة. (إني شخصياً أضيف الحليب البقري – المنزوع منه الدسم – بدلاً من الليمون الحامض والعسل، بعد إذابة الزنجبيل في الماء في الطريقة الآنفة الذكر، والمزيج في هذه الحالة مستساغ جدّا ً).

أما للذين لديهم نسبة عالية من الجليسريدات الثلاثية (Triglyceride) – وهو نوع من الدهون الضارة إذا زادت نسبتها عن الحد الطبيعي – فيستعمل لهؤلاء (5) غم من الزنجبيل وبالضبط يتم شربه كما جاء آنفاً في الطريقتين السابقتي الذكر. وإني أوصي مرضى القلب المصابين بجلطة قلبية سابقاً أن يتناولوا المزيج الآنف الذكر والذي يحتوي على (2-1) غم من الزنجبيل وليس خمسة غرامات. وأؤكد أنّ المزيج الذي وصفته آنفاً آمن جدّا ً ومستساغ في الوقت نفسه. كما أودّ مرة أخرى أن أنبه القارئ الكريم، على أن يشرب المزيج – والبالغ لتراً واحداً – وينهي شربه على مدار يوم واحد، وكلما تباعدت الجرع المأخوذة عن بعضها وتعددت كانت الاستفادة منها أكبر.

أود أن أبين للقارئ الكريم أنّه لا يلائم الزنجبيل بعض الأشخاص عندما يتناولون مسحوقة لوحده – أي دون مزجه مع العسل والليمون الحامض – وقد يشعر المرء في هذه الحالة أن تناوله يؤذيه، كأن يشعر بألم في أمعائه أو كليته، ولكي يكون كلّ فرد في أمان من تلك العوارض، فليتناول الزنجبيل بالطريقتين الآمنتين والموصوفتين أعلاه.

وإذا تناولْتَ َه أيها القارئ كما وصفته آنفاً فثق أنك ستناول صحة وعافية لا تقدر بثمن، حتى إن بعضاً من أصدقائي كانت لهم مشاكل في الكلية – التهاب وحصوة – فقالوا لي: تناولنا الزنجبيل لوحده وشعرنا بألم بسيط في الكلية... إنّهم صادقون تماماً، وبعد ذلك جَرّ َبوا ما أوصيتهم، فهرعوا إليّ َ مسرعين بعد أيام وقالوا: بارك ا فيك فإننا لا نشعر الآن بأيّة آلام.

والغريب أنّ الخلايا السرطانية التي تقاوم العلاجات القياسية المتبعة كلية ومنها العلاج الكيميائي، قد استجابت للزنجبيل وَ َقُضيَ على تلك الخلايا السرطانية كما وصفتها الباحثة آن أربور ميشيغان جامعة من (Ann Arbor).

وإذا سأل القارئ: ما هي الآلية التي يقضي بها الزنجبيل على الخلايا السرطانية؟ فالجواب: للزنجبيل تلك القدرة الفاعلة بآليتين: أوّلهما أنّه يهضم الخلايا السرطانية أو يهاجمها وهذا ما يسمى في الطب بـ"أوتوفاجي" (Autophagy).

أما الطريقة الأخرى فهي الموت المبرمج (apoptopsis) – وهي الطريقة الجينية المبرمجة لموت الخلية – وينتج من أنّ الخلايا السرطانية ترتكب الانتحار بوجود الزنجبيل، أما النص الإنكليزي الذي يوضع ذلك فهو:

(Apoptosis results from Cancer cells essentially Committing suicide)

أما الطريقة التي استخدمت لقتل الخلايا السرطانية بواسطة الزنجبيل في البحث السابق فهي تحضير محلول الزنجبيل (أي يمزج الزنجبيل بسائل مثلاً كالماء) ويضاف على الخلايا السرطانية (culture Cell) للمبيض، ولاحظ هنا أنّ الزنجبيل قد حثّ َ على إنهاء كلّ الخطوات التي تسبب السرطان.

ومن المعروف أن معظم المرضى الذين يعالجون بالعلاج الكيميائي المتبع يعاودهم المرض بعد فترة ولا يفيدهم العلاج مرة أخرى إذ تقاوم الخلايا السرطانية ذلك العلاج.

وقد وجد أنّ الزنجبيل فعال في السيطرة على الالتهابات وحتى الالتهابات الناجمة من تكوين الخلايا السرطانية للمبيض.

يقول الباحثون أنّه ليس هناك آثار سلبية في الزنجبيل وهذا أمر مهم بعينه... فكيف يكون هناك أثر سلبي في دواء يصفه الباري عزّ وجلّ في القرآن ويمدح شرابه حيث يقول تعالى: (وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلا) (الإنسان/ 17).

تقول الطبيبة الباحثة جينيفر رود (Rhode Jennifer) المختصة في أورام النساء: "إنّه لَمِن العجب أن يقتل الزنجبيل الخلايا السرطانية بمعدل شبيه أو أكثر قوة من المعالجة الكيميائية المعتمدة على العقار الحاوي على البلاتين (Chemotherapy based-Platinum). وهناك فائدة مدهشة أخرى للزنجبيل وهي أنّ هذه الهدية الربانية (الزنجبيل) للإنسان، تَمنع الغثيان الذي يعقب العلاجات الكيميائية. والزنجبيل يقي الإنسان حتى من الإصابة بسرطان القولون.

والزنجبيل لا عقل له وهو من خلق ا، وإنّه كـ(نبات) لا يدري بكل ما يحدث، بل يعود الفضل كله لبارئه رب العالمين، وحسب إحصائيات سنة 2006 أُصيبت (20.000) امرأة بسرطان المبيض، وأن 15.000 منهنّ قد لقين حتفهن وفق تقارير الجمعية الامريكية للسرطان، إذاً أليس من الواجب أن تتناول النساء الزنجبيل للقضاء على هذا المرض المميت؟

هل يقلل الزنجبيل من الجليسريدات الثلاثية (Triglycerides) والكولسترول؟

لقد وجد بأنّ الزنجبيل يقلل من الجليسريدات الثلاثية التي تعتبر من أحد العوامل التي إذا زادت نسبتها في الدم تؤدي إلى الإصابة بالجلطة القلبية، كما أنّ الزنجبيل يقلل من نسبة الكولسترول المرتفع في الدم، أما المهم في هذا الموضوع هو: لقد وجد أن تناول (5) غرامات من الزنجبيل يومياً ولمدة سبعة أيام قلل كثيراً من نسبتي كلّ من الجليسريدات الثلاثية، والكولسترول الموجود في دقائق البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة المسمى بـ(LDL) أو الكولسترول السيئ، حيث إنّه يعد عامل خطرٍ كبيرٍ في الإصابة بالجلطة القلبية وتصلب الشرايين، والأغرب من ذلك أنّ الزنجبيل قلل من هذه النسب حتى عند إضافة 100 غرام من الزبدة يومياً إلى وجبات الأكل، وتلك الكمية من الدهون غير قليلة، وهذا الفعل للزنجبيل إنما هو من عظمة الخالق الذي خلق الزنجبيل...

الزنجبيل والصفائح الدموية:

لقد وجد بعد دراسات عديدة أنّ المركبات الموجودة في الزنجبيل تقلل من نشاط عامل الصفائح الذي يؤدي بالاشتراك مع معدلات الكولسترول المرتفعة إلى زيادة خطر الإصابة بأزمات قلبية على المدى القصير[4]. فمن المعروف أن عامل تنشيط الصفائح هي مادة تعمل على تجمع أو تكتل خلايا الدم الحمراء مع بعضها، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث عملية تنتهي بحدوث تفاعلات الحساسية والربو، وإذا ما أيدنا هذه الفكرة فيعني أنّ الزنجبيل يفيد المصابين بالحساسية والربو أيضاً اعتماداً على الأساس السابق الذكر في فعل هذا النبات العظيم.

الزنجبيل وإنقاص الوزن:

الزنجبيل تابل معجز يحرق الدهون إذا تم تناوله بانتظام، ويمكن به السيطرة على الوزن إذا ما تم تناوله بانتظام كلّ يوم، وبعض الأمريكيين يخلطون مسحوقه مع كوب من الشاي كلّ صباح ليشعُروا

بالشبع، لأنّ الزنجبيل يُشعرُ المرء بالشعور بالشبع بنسبة 300% ولتأكد القارئ من ذلك أنقل له هذا القول باللغة الإنجليزية وكما يلي:

(Ginger can boost your sense of fullness by 300%)

كذلك يساعد الزنجبيل في منع إصابة الفرد بالنوبات القلبية ويحسن المزاج[5]. وأودّ أن أنبه القارئ على أنّ الزنجبيل لا يجب أخذه بعد النوبات القلبية أو الجلطات القلبية لأنّ الزنجبيل حار في الثالثة ويابس في الثانية. وقد أصاب في ذلك الشيخ الرئيس ابن سينا[6]، لذا يجب مزجه مع الليمون الحامض لأنّه يعدُ بارداً – حسب أُسس الطب القديم – ويعادل حرارة الزنجبيل.

كما أنّ الزنجبيل من النباتات التي يمكن لها التخفيف من القلق والضغط النفسي، والغريب أنّه يمكن أن يُحسّن المزاج خلال عشرة دقائق. برهنت الأبحاث الحديثة أنّ الزنجبيل يمكن أن يقلل لدى الفرد نسبة الجليسريدات الثلاثية بواقع 27% وهذه النسبة ليست بالقليلة، كما يمكن له أن يخفض من نسبة الكولسترول بواقع 33% أي يمكن له بفعله ذلك أن يقلل نسبة إصابة الفرد بالجلطة القلبية إلى النصف[7].

وأود أن أضيف هنا نباتاً آخر يفيد لإنقاص الوزن ألا وهو الشاي الأخضر، حيث وجدت الأبحاث العلمية أنّ الشاي الأخضر يزيد من التمثيل الغذائي للدهون – أي يزيد من حرق الدهون – وبذلك يفقد الفرد من وزنه – وتدل الأبحاث العلمية أيضاً أنّ الشاي الأخضر بإمكانه حرق 40% أو أكثر من ذلك من الدهن خلال يوم يتناول فيه الفرد الشاي الأخضر، ولكي يتأكد القارئ العزيز من ذلك أسردُ له النص باللغة الإنجليزية كالآتي[8]:

(Dieters would burn 40% or more fat during the day with Green Tea extract).

إذاً كلّ هذه النباتات تبطئ وتؤخر من عملية الشيخوخة.

الزنجبيل يقلل الخفقان ويخفض ضغط الدم المرتفع:

لقد وجد أنّ الزنجبيل يخفض ضغط الدم المرتفع وكذلك يقلل من الخفقان، إذاً أليس الزنجبيل مدهشاً في فائدته؟ فإنّه تابل إلهيٌّ معجز، وإذا أراد المختص أن يقرأ عن هذه الصفة المدهشة للزنجبيل فليراجع المصدر الآتي باللغة الإنجليزية:

www.healthwriting.com/Heart-foods-htm

الزنجبيل والجلطات..

إنّ تناول جُرعات مُتعددة من الزنجبيل (2-1) غم يومياً يمنع الإصابة بالنوبات القلبية والدماغية، ويمنع تكوين خلطات في الدم.

ويفسر الباحثون هذا الفعل للزنجبيل لاحتوائه على مركبات جنجيرول (gingerols) ومشتقاتها، ويكون فعل الزنجبيل في هذا المجال هو: منع تجمع الصفيحات الدموية، بالتالي منع تكوين الجلطات – ويعد الزنجبيل في هذا المجال أكثر فعالية من الأسبرين، ولكي يتأكد القارئ من هذا الفعل أسرد له بعض النصوص باللغة الإنكليزية كالآتي[9]:

(Gingerol compounds and their derivatives where shown to be more potent antiplatelet

agent aspirin).

ويذكر مصدر آخر:

(In various studies ginger has been shown to be almost as effective as aspirin and garlic in preventing the blood clots that trigger heart attack)[10].

وهناك مصادر أخرى تقول أن تناول الزنجبيل لا يدع الكوليسترول يَترسب أو يتجمع في الشرايين – وبالذات الشريان التاجي – وإلّا يؤدي هذا الترسب بالتالي إلى تضيق وتصلب الشريان، ولا يخفى علينا أنّه إذا ما حدث ذلك فقد يؤدي إلى ذبحة صدرية أو جلدة في القلب.

الصبر أو الصبار Vero Aloe وإطالة العمر:

يعتقد الباحثون أن قابلية الصبار على تجديد الخلايا ناجمة عن انّه يزيد من نفاذية أغشية خلايا الجسم، وهذا يعني أنّ العناصر الغذائية التي تأتي للخلايا ستزيد، كذلك يزيد الصبار من خروج وطرد المواد السامة، لأنّ الأبواب مفتوحة أمام دخول العناصر الغذائية التي تزيد من عمر الخلية، وفي الوقت نفسه الخلاص من المواد السامة والنفايات يزيد أيضاً من عمر الخلية، لأنّ السموم كما ذكرنا سابقاً هي السبب الرئيس للإسراع في عملية الشيخوخة. كما أنّ السكر المتعدد الموجود في الصبار يقوي ويحسّن عمل جهاز المناعة في الفئران المستخدمة كحيوانات تجارب، ونحن نعلم من المواضيع السابقة أن ضعف الجهاز المناعي يسرع من عملية الشيخوخة. واستناداً إلى الأبحاث التي أُجريت في جامعة تكساس – مركز علوم الصحة – ظهر أنّ السكر المتعدد الموجود في الصبار يُحسّن ويقوي الجهاز المناعي في الفئران المعمرة. وفي وصف هذا النبات أودّ أن أقص على القارئ قصة: كان رجل يشكو من ألم شديد في أصبع قدمه الكبرى لخمس سنين وقد منعه ذلك الألم من شق الطرقات في الجبال، إلا أنّه عندما استمر على عصير الصبار ووضع (جلي) هذا النبات على إصبعه لفترة وجيزة، زال عنه الألم وعاود الرجل شق الطرق في الجبال حاملاً على ظهره ما يحتاجه دون صعوبة تذكر...

المصدر: كتاب شباب دائم بالغذاء والأعشاب والعلاج الطبيعي للكاتب د. دولار محمد صابر

[1]- University of Michigan Comprehensive Cancer centre.

[2]- Nfawcett & Umich.edu Univ. of Michigan Health System.

[3]- أخذ هذا التعريف من قاموس الأمراض: أنواعها، عوارضها، طرق الإجهاد – تعريب د. فؤاد شاهين.

[4]- الوصفة الطبية للتداوي بالأعشاب، فيليبس إيه. بالتشر ص94، 2006.

[5]- Greenbush-herbs. stores.Yahoo.net.

[6]- القانون في الطب، ابن سينا، المجلد الأوّل، الكتاب الثاني، ص491.

[7]- www.cholesterolcholestesol.com.

[8]-Greenbush-herbs. Stores.yahoo.net.

[9]- www.mayoclinic.com

[10]- www.organicnutriton.com.uk.