البامية و فوائدها

الوصف:

البامية نبتة منتصبة، ساقها زغبة. جذورها خضراء وأحياناً تميل إلى اللون الأحمر وأوراقها ذات 3 أو 7 أقواس. أزهارها عريضة وصفراء، ووسطها ذو لون قرمزي، أما ثمارها فبيضوية وهرمية الشكل.

الانتشار:

نمت البامية أولاً في أفريقيا الاستوائية. وتزرع اليوم في مختلف البلدان الاستوائية في العالم.

التركيبة الكيميائية:

تحتوي الثمار على 89،6% من الماء و6،4% من الكربوهيدرات و1،9% من البروتيين و0،2% من الدهون و0،7% من المواد المعدنية و1،2% من الألياف. وتعد غنية بالكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم واليود. وتحتوي كذلك على الفيتامينات "أ" و"ب" و"ب2" و"ج".

الاستخدامات الطبية:

- لمعالجة داء الصدف: قطّع الثمار بالطول إلى قطعتين واطحنها لتحضير منها عجينة، ثم ضعها على الجلد ودعها لساعتين أو ثلاث. كرر العملية لمدة 15 يوماً.

- لمداواة الحروق: قطّع الثمار وحضر منها عجينة على أن تكون عريضة ورقيقة. ثم ضعها على المنطقة المحروقة من الجسد وغطّها بقطعة قماش رقيقة. وعليك تغيير الضمادة بعد مرور3 أو 4 ساعات ليخفّ بعدها الألم والتورّم. كرر العملية إلى أن تتكون خلايا جديدة.

- لمعالجة داء السكري: قطّع 5-3 ثمار بالطول كل واحدة إلى قطعتين، ودعها طوال الليل في الماء ثم صفها في الصباح واشرب الماء، وستصبح نسبة السكر في الدم طبيعية خلال شهر.

المصدر: كتاب صحتك...بمطبخك