الاستخدامات الصحية للباذنجان

الاسم النباتي: باذنجان

اسم العائلة: باذنجانيّات

الجزء المستخدم: الثمار

الوصف:

الباذنجان شجيرة خفيضة متفرّعة الأغصان ومعمرة ومنتصبة وشائكة. أوراقها بيضوية الشكل ومقوسة، ولون أزهارها بنفسجي ضارب إلى أزرق تنمو من إبط النبات على شكل قمة. أما ثمارها فمستديرة أو مستطيلة الشكل ولونها بنفسجي ومتدلّية.

الانتشار:

نما الباذنجان أوّلاً في الهند وينمو اليوم في المناطق الاستوائية وما دون الاستوائية والدافئة في العالم. وهو أكثر الخضر انتشاراً في جنوب أوروبا وجنوب الولايات المتحدة واليابان وتركيا وإيطاليا ومصر والهند وأندونيسيا.

التركيبة الكيميائية:

تحتوي الثمرة على 93% من الماء و4% من الكربوهيدرات و1.5% من البروتين و0.3% من الدهون و0.2% من المواد المعدنية و1.2% من الألياف وهي غنية بالكالسيوم والفوسفور والحديد والفتامين "ب".

الاستخدامات الطبّيّة:

1- لتخفيض معدل الكوليسترول: اطه الثمار وتناولها بانتظام في وجبات الطعام. فالبذور تحتوي على مادة تساعد في التخلّص من الكوليسترول عبر الأمعاء. إضافةً إلى أنها تحول دون امتصاص الدم للكوليسترول.

2- لمنع التعرّق: اسحق الثمرة واستخرج منها العصير، ثمّ ضع العصير على راحة اليدين وأخمص القدمين، سيمنع ذلك تعرّقها. كرّر العملية لمدة أسبوع.

3- لمعالجة البواسير: يعد الباذنجان علاجاً فعّالاً للبواسير عندما يستخدم عرضياً في تحضير السِمن أو في تركيبة الزيت.

4- لتسكين آلام الجروح: اسحق الثمرة واستخرج منها العصير، ثمّ امزجه مع سكر نبات واشربه مرتين في اليوم.

5- لمعالجة انكسار العظم: اقطع الثمرة بالطول إلى قطعتين وضع على كلّ ِ قطعة منها الملح وبودرة الكركم، ثمّ سخن القطعة وقم بعدها بربطها على العظم المكسور.

المصدر: كتاب صحتكِ.. بمطبخكِ