

## 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 البروتين 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: قطع الثمار بالطول إلى قطعتين واطحنها لتحضير منها عجينة، ثم ضعها على الجلد ودعها لساعتين أو ثلاث. كرر العملية لمدة 15 يوماً.

• لمداواة الحروق: قطع الثمار وحضر منها عجينة على أن تكون عريضة ورقيقة. ثم ضعها على المنطقة المحروقة من الجسد وغطها بقطعة قماش رقيقة. وعليك تغيير الضمادة بعد مرور 3 أو 4 ساعات ليخف بعدها الألم والتورم. كرر العملية إلى أن تتكون خلايا جديدة.

• لمعالجة داء السكري: قطع 3-5 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