لماذا تعتبر القرفة مشروبا ً صحّيا ً شاملاً؟



من بين مشروبات الأعشاب ينصح الأطباء باغتنام فوائد القرفة والحرص على تناولها، والسؤال هنا هو لماذا هذا الاهتمام؟

التغذية

فوائد القرفة اغتنامها قد يُغنيك عن زيارة عيادة الطبيب، تلك هي الحقيقة التي توصل لها العلماء من خلال دراستهم لخواص وفوائد القرفة، والتي جاءت نتائجهم لتبرهن على مدى تعدّدها وتنوّعها وشموليتها، ورغم إنّهم منذ ذلك الحين يوصون دوما ً بتناول مشروب القرفة، إّلا أنّهم في الوقت ذاته يحذّرون من الإفراط في ذلك، وهو أمر بالتأكيد يثير العجب ولابدّ معه من طرح سؤال يبدأ بـ(لماذا؟).

فوائد القرفة.. ما هي وليم َ توصف بالشاملة؟

مشروبات الأعشاب بصفة عامّة لها فوائد صحّية عديدة، أمّا فوائد القرفة دفعتها لتقلد مركز متقدّم بقائمة هذه المشروبات، وذلك لأنّ خواصها العلاجية تتسّم بالفاعلية الفائقة، وفي ذات الوقت تتسّمف بنوع من الشمولية، أي إنسّها مفيدة لأكثر من عضو من أعضاء الجسم، ومن بين فوائد القرفة الصحسّية ما يلي:

1- واقية من السكري:

من أعظم فوائد القرفة إنّها تعمل كعامل وقائي في مواجهة مرض السكري من النوع 2، وذلك لأنّ العناصر المتوفّ ِرة بها تحفّر خلايا الجسم لامتصاص مادّة الأنسولين، وفي الوقت ذاته تحد بنسبة كبيرة من إفرازات الإنزيمات المضادة، أي تلك الإنزيمات التي تعيق عمل الأنسولين وتفقده تأثيره، وبالتالي فإنِّها تُعدٌّ خير وسيلة وقاية طبيعية من داء السكري المزمن.

2- تحسين الوظائف الإدراكية:

من فوائد القرفة أيضا ً إنسها تقي من أعراض الشيخوخة العقلية، وذلك لأنسها من الأغذية الطبيعية التي تساهم في تنشيط العقل، وتحسن من قدراته على القيام بالوطائف الإدراكية والمعرفية، وقد أوضحت الدراسات أن ّ رائحة القرفة من الروائح المنبه للعقل، وعند دراستها وجد أن ّ تأثيرها يفوق حد ّ التنبيه، فإنسها على سبيل المثال تحسن من قدرات الذاكرة، والدراسات المقارنة التي عقدت في هذا الصدد، أثبتت أن ّ الأشخاص الذين اعتادوا تناول القرفة في شبابهم، كانوا أقل عرضة للإصابة بحالة الخرف العقلي في شيخوختهم.

3- التخسيس:

تراكم الدهون في الجسم هو أمر يزعج ويؤرق الكثيرين، فإن كنت أحدهم وتسعى إلى إنقاص وزنك، فلا تهدر فوائد القرفة في هذا الخصوص، فقد أثبتت الدراسات أنّ القرفة فعّالة في إذابة تلك الدهون المتراكمة بالجسم، وإن نظرت بتركيبات أغلب الوصفات الطبية، التي يوصي الأطباء بها لتخفيض الوزن، فإنّك ستجد القرفة عامل مشترك ضمن العديد من تركيبات مشروبات التخسيس.

4- مخفضة للكلسترول:

في عام 2003 قام فريق بحثي بإخضاع 60 شخصا ً للفحص، بغرض التعر ّ ُف على فوائد القرفة وخصائصها العلاجية، والنتيجة التي توصلوا لها كانت مذهلة بحق ّ، فقد وجدت تلك الدراسة إن ّ مقدار 1 ملم جرام من القرفة فقط، قادر على خفض معدلات الكولسترول الضار بالجسم بنسبة كبيرة، ومن المعلوم إن ّ ارتفاع نسبة الكلوسترول الضار بالجسم يزيد من احتمالات تعر ّ ُض الإنسان لعد ّة مخاطر، من بينها ارتفاع ضغط الدم والأزمات القلبية المصنفة ضمن المشكلات الصح ّية المهد ّ ِ دة للحياة.

5- منشط للدورة الدموية:

من فوائد القرفة بالغة الأهمّية أيضا ً، إنهّا تُعدّ بمثابة مشروب طاقة فعّال وآمن في ذات الوقت، فقد أثبتت الدراسات الفاحصة لتركيب القرفة وتأثيرها، إنّ من فوائد القرفة إنّها تساهم في تنشيط الدورة الدموية، الأمر الذي يؤدّ ِي إلى ضخ الدماء بصورة جيّدة وكميات كافية لكافة أجزاء الجسم، وبالتالي فإنّ ذلك يحفّز كافة الأعضاء على أداء وطائفها الحيوية بشكل سليم، كما إنها تمثّ ِل بذلك عنصر حماية لصحّة عضلة القلب، فتحسّن من قدرتها على القيام بوظيفتها وهي ضخ الدماء إلى مختلف أنحاء الجسم، وكذا تقي من التعرّ ُض للمشكلات الصحّية المتعلقة بالقلب والشرايين.

6- مسكنة للآلام:

من فوائد القرفة إنَّها تساعد على إدخال الجسم في حالة من الاسترخاء، وبالتالي يمكن الاعتماد عليها كمسكن للآلام وإن كانت شديدة، وقد أثبتت الدراسات العلمية فاعلية القرفة في علاج الألم الناجم عن الصداع، كما توصل خبراء الطب البديل لطريقة لاستغلال فوائد القرفة كعلاج موضعي، وذلك من خلال إعداد عجينة باستخدام القرفة مع عسل النحل، وتصلح تلك الوصفة لتسكين آلام الأسنان المبرحة.