

بسمه تعالی



خواص گیاهان دارویی زنجبیل

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

استفاده از گیاهان دارویی در درمان بیماری‌ها

- امروزه در سراسر جهان، استفاده از گیاهان دارویی برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات به کار می‌رود.
- داروهای گیاهی به دلیل دارا بودن اجزا تشکیل دهنده مفید و مؤثر، سمیت و عوارض جانبی کمتر در مقایسه با داروهای معمول مصرفی (داروهای شیمیایی) توجه بسیاری از دانشمندان را به خود جلب کرده است.
- در این مطلب آموزشی، به کاربردهای درمانی زنجبیل به عنوان یکی از پرکاربردترین گیاهان دارویی در درمان بیماری‌ها از دیدگاه طب سنتی اسلامی و علوم نوین پرداخته خواهد شد.



الف) خواص فیزیکی و شیمیایی زنجبیل

- زنجبیل از گیاهان گلدار است^۱. این گیاه یک گیاه چند ساله با حداکثر ارتفاع ۱/۳ متر و دارای ساقه زیرزمینی غده‌ای شکل و زرد رنگ (ریشه زنجبیل) می‌باشد.

^۱ <https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%D9%86%D8%AC%D8%A8%DB%8C%D9%84>

▪ انواع تجارتي زنجبيل شامل زنجبيل جامائيكاي، چيني، آفريقايي، استراليايي و هندي هستند.

▪ زنجبيل داراي **ويتامين ها** (ويتامين ث، اسيد فوليك (ب۹)، ب۶، ب۵، ب۳) و **مواد معدني** مفيد (كلسيم، منيزيم، فسفر و پتاسيم) است.

(ب) زنجبيل از ديدگاه طب سنتي اسلامي

▪ زنجبيل ماده‌اي با طبع گرم و خشك است و استفاده از آن سابقه طولاني در طب سنتي اسلامي دارد.

▪ زنجبيل در آيات قرآن نيز ياد شده است چنانچه خداوند در سوره انسان آيه ۱۷ مي فرمايد: **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِنْهَا زَنْجَبِيلًا** (و در بهشت از جامهائي كه آميخته به زنجبيل است، به آنان مي نوشانند)

اين آيه وعده داده كه زنجبيل بهشتي را كه پاكيزه تر و خوشبو تر است در جامه‌هاي نوشيدني طهور به مومنان مي نوشانند.

▪ سالمندان همچنين مي توانند زنجبيل را به عنوان يك ماده خوش طعم و عطر در چاي و شير استفاده كنند (زنجبيل با طبع گرم خود مي تواند به عنوان مصلح در سردي ها مانند چاي و شير استفاده شود و طبع آنها را متعادل سازد).



فواید زنجبیل از دیدگاه طب سنتی:

- ضد التهاب در بیماری‌های اسکلتی عضلانی
- به عنوان داروی گرم در درمان بسیاری از اختلالات از جمله درمان فشار خون پایین و سنگ مثانه
- کنترل درد و موثر در قاعدگی زنان
- اثرات ضد تهوع، ضد باکتریایی و ضد قارچی
- درمان آسم، آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی)، بیماری‌های عصبی، دیابت، یبوست، زکام (سرماخوردگی)، بیماری حرکت*، التهاب لثه و دندان درد
- *بیماری حرکت به دلیل ناسازگاری حرکت خود شخص با حرکت مورد انتظار مغز رخ می‌دهد (مثلا در خودرو). علائم آن معمولاً شامل حالت تهوع، استفراغ، عرق سرد، سردرد، سرگیجه، گیجی، از دست دادن اشتها و افزایش ترشح بزاق است.^۲
- زنجبیل گرم کننده است به هضم غذا کمک می‌کند و شکم را تا حد متوسطی نرم می‌کند.
- برای درمان ناراحتی‌های کبد ناشی از سرما و رطوبت مفید است.
- همچنین خوردن و سرمه کشیدن آن برای درمان ضعف بینایی ناشی از رطوبت مفید است.

- از بروز نفخ در روده‌ها و معده جلوگیری می‌کند و در مجموع برای کبد و معده افراد سرد مزاج بسیار مفید است.

ج) زنجبیل از دیدگاه علم نوین

- گیاه زنجبیل به عنوان دارو، ادویه و خوراک لذیذ در دنیا استفاده می‌شود.
- سازمان جهانی بهداشت و سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) زنجبیل را به عنوان مکمل غذایی تایید کرده‌اند.

اثرات سلامت‌بخش گیاه زنجبیل از دیدگاه علم نوین

۱. کنترل تهوع و استفراغ

- از مهم‌ترین عوارض تهوع و استفراغ شدید می‌توان به سوء‌تغذیه، تحریک‌پذیری، دهیدراتاسیون (کم‌آبی بدن)، کاهش وزن و اختلال کار کبد اشاره کرد.
- بنابراین سالمندان می‌توانند از زنجبیل به دلیل ارزان بودن، در دسترس بودن و نداشتن عارضه جانبی خاص به عنوان یک داروی کنترل‌کننده تهوع و استفراغ استفاده کنند.

۲. کنترل بیماری‌های استخوانی

- زنجبیل دارای اثرات ضد التهابی است. شواهد نشان می‌دهد که گیاه زنجبیل در کنترل التهاب بیماری‌های مفصلی از قبیل آرتروز (استئوآرتریت) و روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) موثر است.

■ گیاه زنجبیل به عنوان یکی از پرسابقه‌ترین گیاهان دارویی در علم پزشکی به خصوص در درمان التهاب در آرتروز است. این گیاه در طب قدیم ایران به عنوان گیاه ضد آماس معرفی شده است.

■ * آماس^۳: ۱. برآمدگی و تورم عضوی از بدن در اثر بیماری، جراحی یا کوفتگی؛ ورم.
۲. برآمدگی غیرعادی.

۳. اثرات آنتی‌اکسیدانی زنجبیل

- آنتی‌اکسیداسیون یک فعالیت بسیار مهم است که می‌تواند به عنوان عامل محافظت‌کننده در برابر برخی بیماری‌ها استفاده شود.
- اکسیداسیون به خصوص اسیدهای چرب غیراشباع در اعضای بدن می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف از جمله سیروز کبدی، سرطان و تصلب شریان شود.
- زنجبیل با دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی می‌تواند از این واکنش جلوگیری کند.

۴. کنترل سرطان

- زنجبیل سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند و از این طریق از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

۵. کنترل دیابت

▪ دیابت یا قند خون بالا یکی از بیماری‌های شایع در سالمندان می‌باشد که اگر کنترل نشود می‌تواند باعث عوارض جبران ناپذیری از جمله از دست دادن بینایی، زخم پای دیابتی و در نهایت قطع آن، از دست دادن کلیه‌ها در سالمندان شود.

▪ مطالعات متعددی اثرات ضد دیابتی گیاه زنجبیل را نشان داده‌اند.

▪ زنجبیل همچنین در کاهش سطوح کلسترول تام، تری‌گلیسرید و افزایش سطوح HDL (چربی مفید) خون موثر است. بنابراین مصرف روزانه زنجبیل در سالمندان توصیه می‌شود.

نکته مهم: سالمندان نباید فراموش کنند با وجود اثرات مفید زنجبیل در کنترل دیابت، به هیچ عنوان مصرف قرص‌های خود را ترک نکنند زیرا زنجبیل به تنهایی نمی‌تواند جایگزین داروهای دیابت شود. همچنین در مصرف زنجبیل حد اعتدال رعایت شود زیرا ممکن است باعث عارضه در سالمند شود.

۶. کنترل بیماری‌های تنفسی

▪ آسم یکی از بیماری‌های شایع تنفسی در جهان است که به تنهایی حدود ۳۰۰ میلیون نفر را در دنیا درگیر کرده است.

▪ آسم التهاب مزمن راه‌های هوایی است که باعث ایجاد علائم خس‌خس، کوتاهی تنفس، احساس سنگینی در قفسه سینه و ایجاد سرفه به خصوص سرفه شبانه یا اوایل صبح می‌شود.

▪ در مطالعه‌ای قطره زنجبیل (۱۵۰ میلی گرم) سه بار در روز به بیماران آسمی داده شد، و سبب بهبودی در خس خس سینه، کاهش درد قفسه سینه و کاهش مرحله آسم، دفعات تنگی نفس و سرفه شبانه شد.

*** نکته مهم:** با توجه به اثرات سلامتی و درمانی زنجبیل از جمله کنترل دیابت، تقویت سیستم ایمنی و کنترل سرطان که در بالا ذکر شد سالمندان عزیز می‌توانند زنجبیل را به طور روزانه در حد اعتدال مصرف کنند.

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

www.sedayesalmand.ir

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

منبع:

- خواجه بیشک، یاسر؛ یاغچیان، مهدی؛ مهاجری، مهسا؛ پیاھو، لاله. (۲۰۱۸). مروری بر کاربردهای درمانی زنجبیل از دیدگاه علم نوین و طب سنتی اسلامی. مجله طب سنتی اسلام و ایران، ۹(۳)، ۲۳۹-۲۵۰.