

## 6 توابل وأعشاب تحارب السرطان



السبت 14 مايو 2016 12:05 م

لطالما أستخدمت الأعشاب لمحاربة الأمراض لتثبت أحياناً أن فعاليتها تضاهي الأدوية في الشفاء وتحسين الصحة ورغم أن العلم لم يؤكد مدى فوائد استهلاك بعض الأغذية والأعشاب الطبيعية فيما يتعلق بالحماية والمكافحة من مرض السرطان، إلا أنه لا شك بأن هناك فوائد غير مباشرة وكثيرة تتميز بها الأدوية الطبيعية □

وفيما يلي بعض التوابل والأعشاب التي تتمتع بفوائد كبيرة في محاربة السرطان، حسب شبكة "سي إن إن" الإخبارية □

### الزنجبيل

لطالما أستخدم الزنجبيل لمداواة أمراض الرشح والمعدة والإمساك، فهو يساعد أيضاً في محاربة السرطان بالإضافة إلى تسهيل عملية العلاج أثناء السرطان، حيث يحتوي على مواد مكافحة لحالة الغثيان التي توفر راحة للمعدة خلال علاجات السرطان □

### إكليل الجبل

ينتشر إكليل الجبل في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويعتبر مصدر جيد لمضادات الأكسدة، كما يساعد في إزالة السموم وعسر الهضم، وانتفاخ البطن، ومشاكل الجهاز الهضمي وفقدان الشهية، وجميعها من أعراض مرض السرطان □

### الكركم

يعتبر الكركم من عائلة نبتة الزنجبيل ويحتوي على مركب الكركمين النشط الذي أثبت قدرته على محاربة الأكسدة والالتهابات، ما يجعله مناسباً للحماية ضد تطور مرض السرطان، كما أن المادة تلعب دوراً فعالاً في الوقاية ومعالجة سرطان القولون والبروستات والثدي والجلد □

### الفلفل الحار

يحتوي الفلفل الحار على مادة الكابسايكين، وهو مركب يساعد على تخفيف الألم □

### الثوم

تشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الثوم قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة والقولون والمريء والبنكرياس والثدي من خلال آليات عديدة، بما فيها تثبيط الالتهابات البكتيرية والمواد المسببة للسرطان، وتعزيز إصلاح الحمض النووي وقتل الخلايا السرطانية، كما أنه يساعد على إزالة السموم ودعم نظام المناعة وخفض ضغط الدم □

### النعناع

استخدم النعناع منذ آلاف السنوات كوسيلة لمساعدة الجهاز الهضمي على تخفيف الغازات وعسر الهضم وتشنجات المعدة والإسهال، كما أنه يساعد في أعراض متلازمة القولون العصبي والتسمم الغذائي، وتخفيف تقرحات الفم المؤلمة التي يمكن أن تحدث نتيجة العلاج الكيميائي، ما يجعله عنصراً رئيسياً خلال العلاج □