

"القرفة" تقوي القلب والذاكرة وتساعد على تهدئة الأعصاب



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

17/12/2009

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

أكد الدكتور طارق رشدي استشاري التغذية الإكلينيكية والسمنة بكلية الطب جامعة القاهرة، أن القرفة تساعد على الاسترخاء وتهدئة الأعصاب وعدم الانفعال □ وأضاف الدكتور طارق أن تناول كوب من القرفة يضيف البهجة والسعادة على من يتناوله، حيث يتميز هذا المشروب برائحته النفاذة الجميلة التي تخرج مع العرق لتخفف من حدة رائحته □

وأشار طارق إلى أن القرفة تستخدم كعنصر هام في "العلاج بالروائح" إذ يؤدي استنشاقها إلي الشعور بالانتشاء وتهدئة الأعصاب، وذلك بعكس مشروب الحلبة ذو الرائحة النفاذة التي لا يطيب للأفراد استنشاقها، خاصة أنها تخرج في رائحة عرق الإنسان □

فيما أكد الدكتور بهاء الدين ناجي اختصاصي التغذية بالقصر العيني، أن القرفة تقوي عضلة القلب وتنشط الدورة الدموية وتمنع الشد العصبي وتقوي الذاكرة، كما أنها عشب محفز ومفيد في التخلص من بعض الأمراض منها الانتفاخ وزيادة إفراز البول واحتقان الحلق والملاريا ، كما أنها علاج فعال لنزلات البرد ، وذلك بغليها في الماء مع إضافة الفلفل والعسل □

وأشار الباحثون إلى أن القرفة تعد مفيدة في علاج العديد من الأمراض الأخرى مثل الربو والشلل واضطرابات الرحم والسيلان وتستخدم في بعض الأحيان كعامل مساعد في السيطرة على الحصبة الألمانية □

وأوضح الباحثون أن القرفة تحتوي على قيم غذائية كثيرة من البروتينات والدهون والألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم والثيامين والريبوفلافين والنياسين وفيتامين "ج" وفيتامين "أ".

وأضاف الباحثون أن القرفة تستخدم في شكل مجفف أو طبيعي بالغلي في الماء الساخن وتخلط مع العسل وتؤخذ يومياً في المساء لتعطي فائدة كبيرة للإنسان □