تضمد الجروح وتساعد على الرشاقة..فوائد كثير تحويها أوراق شجر الموز

تُعتبر أوراق الموز كجزء من شجرة الموز، من النباتات العشبية التي تتميز بقلة الآثار الجانبية لإستخداماتها الشعبية التقليدية مع وفرة في فوائدها الطبية. لا تتوافر الكثير من الدراسات العلمية التي تدعم بعض هذه الفوائد إلا أن معظم الفوائد والاستخدامات تستند إلى تجارب شخصية وعادات متوارثة، تبدأ من علاج بعض الأمراض وتصل إلى استخدامها في الطهي أو كعلف للماشية.

ولكن ينصح موقع Boldsky في تقرير حول أوراق شجر الموز بضرورة استشارة الطبيب عند استخدامها لأغراض علاجية، مع التنويه إلى أن أوراق الموز مغذية وصحية مثل ثمار الموز.

نزلات البرد والإنفلونزا

أظهرت نتائج دراسة علمية أن الأعشاب الطبية، ومن بينها أوراق شجر الموز، يمكن استخدامها كعلاج عشبي لنزلات البرد والإنفلونزا لأنها تحتوي على مضادات أكسدة قوية.

خافض للحرارة

تحدثت دراسة عن التأثير النافع لجميع أجزاء الموز ضد الحمى، بما في ذلك أوراقه. تساعد المواد الكيميائية النباتية الموجودة في أوراق الموز في منع أو علاج حالات مثل الحمى بسبب آثارها الخافضة للحرارة ومضادات الميكروبات والالتهابات. ويعتبر تناول مشروب مغلي أوراق الموز معززًا للصحة بصفة

عامة.

ضمادات للجروح

وفقًا لدراسة، تُعد أوراق الموز ضمادات رخيصة وفعالة للجروح في العديد من البلدان النامية نظرًا لتميزها ورخص ثمنها وخصائصها المتاحة بسهولة.

و تتساوى الخصائص المضادة للميكروبات والالتهابات لأوراق الموز مع تلك الموجودة في ضمادات الفازلين، وبالتالي يمكن أن تساعد في علاج والتئام الجرح في وقت أقصر.

تقوية جهاز المناعة

وجدت دراسة أن الليكتين، وهو نوع من البروتين، يتوافر بكثرة في أوراق الموز. يتمتع الليكتين بخصائص مناعية قوية يمكن أن تساعد في زيادة عدد الخلايا التائية في الجسم.

و تعد الخلايا التائية جزءًا من الخلايا المناعية التي تساعد في اكتشاف وتحديد مسببات الأمراض في الجسم وإرسال إشارات إلى الخلايا البائية لمكافحتها والقضاء عليها.

تقليل السيلوليت

تستخدم أوراق شجر الموز في الهند كعلاج موضعي يسهم في تقليل التهاب النسيج الخلوي في الجسم، والذي يُعرف باسم "سيلوليت".

و يتم هرس أوراق شجر الموز ووضعها على الجلد حيث يوجد التهاب النسيج الخلوي. وتساعد مادة البوليفينول الموجودة في الأوراق على خفض نسبة الكوليسترول في خلايا الجلد المسؤولة عن تطور التهاب النسيج الخلوي وبالتالي تؤدي إلى تقليلها.

علاج لمشاكل الشعر

تعمل أوراق الموز كمكون رائع للشعر وتستخدم للتخلص من بعض مشاكله مثل قشرة الرأس والشيب. تقول بعض التجارب الشخصية للأفراد أن تقطيع أوراق الموز وسحقها لاستخراج الماء ثم وضعها على الشعر، يمكن أن يساعد في جعل الشعر أسودًا فاحمًا، ويقلل من الشيب مع تقوية البصيلات أيضًا.

مرض السكري

وفقًا لدراسة، تعتبر أوراق الموز مصدرًا محتملاً للروتين المضاد للالتهابات والأكسدة.

و يفيد الروتين، وهو الفلافونويد الأساسي الموجود في أوراق الموز، مرضى السكري من خلال التحكم في مستويات الجلوكوز لديهم ومنع أي خطر من حدوث مضاعفات ذات صلة. تساعد أوراق الموز أيضًا في تكسير المالتوز، وهو نوع من السكر، في الجسم والذي تشير الكمية المتزايدة منه إلى الإصابة بمرض السكري.

علاج القرحة

تحدث الإصابة بمرض القرحة في الجهاز الهضمي بسبب عدم توازن الحمض والبيبسين والعوامل الدفاعية مثل أكسيد النيتريك في المعدة. تناولت دراسة علمية الخاصية المضادة للقرحة في أوراق الموز. وتقول نتائج الدراسة إن أوراق شجر الموز تحتوي على مركبات الفلافونويد والعديد من المركبات العضوية وغير العضوية مثل القلويات ومضادات الأكسدة والأحماض الفينولية التي يمكن أن تمنح تأثيرات وقائية ضد إصابة الغشاء المخاطي في المعدة وتعالج حالات القرحة.

تحسين الشهية

يمكن للعديد من الحالات طويلة المدى وقصيرة المدى مثل أمراض الكبد والحمى ومشاكل الكلى والتسمم الغذائي والتهاب الكبد أن تقلل من شهية الإنسان.

و يتم الاستفادة من الرائحة المميزة لتحفيز الشهية عند تقديم طبق ملفوف بأوراق شجر الموز.

تخفيف ألم اللدغات

تحدثت دراسة علمية عن النشاط المضاد للسم الذي تتميز به أوراق شجر الموز ضد لدغات الأفعى. تشير الدراسة إلى أنه عندما يتفاعل مستخلص أوراق الموز مع بروتينات سم الأفعى، فإن التانينات والبوليفينول في الأوراق تميل إلى تعطيل البروتينات السامة مما يقلل من تأثيرها إلى حد ما، والذي يترجم إلى تخفيف الألم عند دهان معجون أوراق الموز على لدغات الثعابين. لكن مازالت الدراسة بحاجة إلى مزيد من الأدلة.

تغليف صحي للمواد الغذائية

تستخدم أوراق الموز تقليديا في تغليف المواد الغذائية لأسباب صحية عديدة، على رأسها الخلو من السموم مقارنةً باللفائف البلاستيكية.

كما تمنع الخصائص المضادة للبكتيريا في أوراق شجر الموز تلف الطعام بسبب البكتيريا والجراثيم.

و تحافظ الأغلفة المصنوعة من ورق شجر الموز على المواد الغذائية آمنةً وطازجةً لفترة أطول. كما أن أغلفة أوراق الموز لا تتطلب الكثير من التنظيف لأنها صديقة للبيئة.

نكهة فريدة

تستخدم أوراق الموز على نطاق واسع في الطهي، بخاصة في الوجبات التي يتم إعدادها على البخار. تضيف أوراق الموز عند استخدامها كمكون في الوجبات الغذائية مركب البوليفينول، المعروف بقدرته على الحد من العديد من الأمراض الالتهابية والمزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والزهايمر.

وعند تقديم الأطعمة الساخنة على أوراق الموز، يميل غلافها الشمعي إلى الذوبان في الطعام، مما يوفر نكهة فريدة وخفيفة للطعام.