علاج طبيعي..تأثير سحري للعسل والقرفة معاً على الصحة

عُرف مزيج العسل والقرفة منذ آلاف السنين في الطب الصيني والطبيعي، ويحتوي هذا المزيج على الكالسيوم والحديد في كوب واحد، ويمثل حلاً طبيعياً لعلاج الالتهابات وخفض الكوليسترول وضغط الدم وحتى التئام الجروح، بحسب تقرير موسع لموقع mako الطبي، نقلته وكالة «سبوتنيك».

وتعتبر القرفة من التوابل المعجزة لمرضى السكري. ووجدت الدراسات التي فحصت التأثير المحدد للقرفة تحسناً في فاعلية الأنسولين في الجسم وخفض مستويات السكر في الدم، كما أنها تخفض نسبة الكوليسترول وتقلل من ضغط الدم وتحارب الأمراض الالتهابية.

ولطالما اعتبر العسل أكثر من مجرد علاج حلو. وجعلت خصائصه المضادة للميكروبات والمضادة للالتهابات منه أداة قيمة في العلاج حتى قبل عصر المضادات الحيوية، كما تدعم الدراسات الجديدة خصائصه في علاج احتقان الحلق واحتقان الأنف.

وأظهرت إحدى الدراسات انخفاضاً ملحوظاً في نسبة الكوليسترول نتيجة الاستهلاك المنتظم للعسل. أما أولئك الذين عانوا بالفعل ارتفاع الكوليسترول وأكلوا العسل فقد شهدوا انخفاضاً بنسبة 3.3% في الكوليسترول الكلي، وانخفاضاً بنسبة 4.3% في كوليسترول LDL (الضار)، وانخفاضاً 19% في الدهون الثلاثية مقارنة بالمجموعة التي تناولت السكر.

ويقلل كل من العسل والقرفة من خطر الإصابة بأمراض القلب. يقلل العسل من مستويات الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة 6%، ومستويات الدهون الثلاثية بنسبة 11%، ويزيد من مستويات الكوليسترول الجيد (HDL)، فيما ثبت أن القرفة تقلل من مستويات الكوليسترول الكلية.

ووجدت دراسة أجريت في جامعة كوبنهاغن أن تناول مزيج من العسل والقرفة قبل الإفطار يساعد على تخفيف آلام مرضى التهاب المفاصل. وفي غضون أسبوع، شفيت آلام 73 من أصل 200 مريض بعد شهر من العلاج، وكان المرضى الذين لم يكن بمقدورهم المشي سابقاً قادرين على الحركة دون ألم.