يقوي العظام ويحارب السرطان... إليكم أهم 5 فوائد للقرنفل



يتميز "القرنفل" بنكهة دافئة حلوة وعطرية، وتمتد فوائده إلى ما هو أكثر من مجرد الطعم اللذيذ. يمكن الحصول على العديد من الفوائد الصحية عند الحرص على تناول القرنفل يوميًا، بحسب ما نشرته النسخة الإنجليزية من موقع "Jagran".

براعم الزهور العطرية، التي يتم جمعها من شجر القرنفل دائم الخضرة، غنية "بمضادات الأكسدة"، أي أنها تساعد في منع معاناة الجسم من الإجهاد التأكسدي وتقليل الالتهابات، فضلًا عن تحسين أداء الجهاز المناعي. يشتهر القرنفل، نظرًا لخصائص تسكين الألم والمضادة للبكتيريا المتأصلة فيه، فإنه بقدرته على تسكين آلام الأسنان وتحسين رائحة الفم. تتنوع استخدامات القرنفل لأغراض تهدئة اضطراب المعدة وتقليل الانتفاخ وتحسين الهضم ودعم نسبة السكر في الدم وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال تعزيز الدورة الدموية.

1. تعزيز جهاز المناعة

توفر حفنة من توابل القرنفل الغنية بمضادات الأكسدة حماية من الجراثيم الضارة وتعزز الصحة العامة.

2.علاج آلام الأسنان واللثة

يساعد القرنفل، بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا وكمُسكن، في علاج آلام الأسنان والوقاية من أمراض اللثة وتحسين رائحة الفم. يمكن وضع القليل من زيت القرنفل على قطعة صغيرة من القطن الطبي لتهدئة وعلاج موضع الألم في الفم.

3. يقي من مشاكل التنفس

يحتوي القرنفل على مجموعة متنوعة من الخصائص التي تساعد في تقليل المخاط والبلغم مما يسهم بفاعلية في حل بعض مشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الشعب الهوائية والربو والحساسية.

4. يقي من السرطان

يساعد القرنفل في الوقاية من بعض أنواع السرطان، حيث تم اكتشاف أن مستخلص توابل القرنفل يمتاز بقدرة فعالة على منع نمو الورم وقتل الخلايا التالفة. كما يقلل القرنفل من الالتهابات ويمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان، بخاصة سرطان الثدي، بفضل محتواه من مضادات الأكسدة.

5. يقوي العظام

أظهرت مستخلصات القرنفل آثار مفيدة للعظام، حيث يعد المستخلص المائي الكحولي لتوابل القرنفل مصدرًا غنيًا للمواد الكيميائية الفينولية، بما يشمل مركب الأوجينول ومشتقاته، والتي تتميز بتأثيرها القمعي على أمراض العظام، بخاصة هشاشة العظام.