

تأثیر مثبت این گیاه در پیشگیری و کنترل میگرن

یکی از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی شفابخش و یکی از مواد غذایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شود که بیشتر مواقع مورد استفاده‌ی اقوام شرق قرار می‌گیرد و از ریشه‌ی آن به صورت خشک شده و یا به صورت پودر و نیز به عنوان نوعی ادویه در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، زنجبیل یا زنجفیل یا شنگویر یک گیاه خوراکی، ادویه و گیاه دارویی با طبع گرم است.

زنجبیل از گیاه زرد رنگ دارای رگه‌های بنفش با نام علمی *Zingiber officinale* و بدست می‌آید. اگرچه معمولاً از زنجبیل به عنوان ریشه آن گیاه نام برده می‌شود ولی در اصل قسمت مورد استفاده گیاه ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که «ریزوم» نام دارد.

جنس زنجبیل سرده‌ای از تیره زنجبیلیان علفی ایستاده چندساله با حدود ۷۰ گونه بومی آسیای جنوب شرقی است با ساقه باریک و نی‌مانند و برگ‌های سرنیزه‌ای سبز براق که از زمین ساقه‌ای غده‌ای می‌رویند؛ گل‌های آنها سبز مایل به زرد با لبه‌ای ارغوانی و لکه‌های کرم‌رنگ و گل‌آذین مخروطی و کوچک و سنبله‌ای متراکم است که در تابستان از زمین ساقه بیرون می‌زند.

گیاه زنجبیل از سال‌ها قبل و در طب سنتی دارای کاربردهای درمانی متعدد است.

زنجبیل از زمانهای دور مورد استفاده بوده و هنوز هم در طب سنتی چین نقش مهمی را ایفا می‌کند. در ایران باستان نیز این گیاه با نام ژنگویر شناخته شده بود و کاربرد داشت و از ایران و کشورهای عربی به سوی غرب سفر کرد. در غرب پزشکی یونانی به نام «دیوسکوریدس» نخستین بار در سده یکم میلادی کاربرد درمانی زنجبیل را ثبت کرد، گرچه سده‌ها پیش از آن این گیاه عطردار از کشورهای خاور دور به اروپا صادر می‌شد، تا سده‌های میانه، به عنوان یک ماده اولیه آشپزی در اروپا کاملاً شناخته شده بود.

امروزه این گیاه در بیشتر مناطق استوایی کشت می‌شود. آشنایان با پزشکی هندی آیورودا از آن به عنوان داروی جهانی نام می‌برند؛ این امر نه تنها به خاطر خواص ضد قارچی، ضد باکتری آن است، بلکه به خاطر اثر تسکین بخش آن بر روی دستگاه گوارش هم هست، که اینها باعث شده هندیان بیش از ۲۰۰۰ سال زنجبیل را مصرف کرده‌اند و یکی از بهترین شفابخش‌های طبیعی برای درمان بیماری‌های مسافرت، حالت تهوع و سرگیجه در غرب مطرح کرده و برخلاف بعضی داروهای مرسوم این بیماری‌ها هیچ عوارض جانبی منفی ندارد.

مطالعات انجام شده توسط محققان دانمارکی نشان داد که گیاه زنجبیل در کنترل و بهبود سردردهای میگرنی نقش بسزایی ایفا می‌کند. این محققان پی بردند که اثر زنجبیل در پیشگیری و کنترل میگرن معادل داروهای مسکن شیمیایی می‌باشد.

گیاه زنجبیل از سال‌ها قبل و در طب سنتی دارای کاربردهای درمانی متعدد از جمله رفع تهوع بوده است. مطالعه اخیر نشان داد که زنجبیل به کنترل واکنش‌های التهابی و درد کمک کرده و سردردهای میگرنی را بهبود می‌بخشد.

متخصصان توصیه می‌کنند با شروع علائم میگرن، در حدود یک سوم فاشق مرباخوری پودر زنجبیل (معادل ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم) را در آب گرم ریخته و بنوشید. همچنین می‌توان از زنجبیل تازه در رژیم غذایی روزانه استفاده نمود. مصرف این گیاه تعداد دفعات و شدت حملات میگرن را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

منبع: تصویر زندگی