يفيد الحامل و يخفف آلام الطمث... دراسة تكشف فوائد القرنفل المذهلة للنساء

أثبتت الدراسات الحديثة أن "القرنفل" يعد واحداً من أشهر أنواع التوابل المهمة لصحة الإنسان، حيث أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة ومنها فيتامين C، B6، B12، A، H، وفيتامين D، والمعادن كالبوتاسيوم، الحديد، الكالسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور، الصوديوم، الزنك، وغيرها من الأحماض ومضادات الأكسدة التي تعمل بدورها على الحد من السرطانات المختلفة ومشاكل الجهاز الهضمي وألم الأسنان، بالإضافة إلى قدرته الفعالة على مكافحة رائحة الفم الكريهة.

فوائد القرنفل للرحم

1- وفق العديد من الدراسات والأبحاث، فإن استخدام القرنفل يعود على الحامل والجنين بالفائدة، لكن يجب استشارة الطبيب المعالج قبل تناول أي كمية منه.

2- يعد القرنفل مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة التي تعمل على منع تأكسد الخلايا في الرحم وتلفها.

3- يحتوي القرنفل على العديد من المعادن والأملاح مثل الصوديوم، المنغنيز والفسفور والتي تساعد على نمو صحي للطفل داخل الرحم.

4- يحتوي القرنفل على أحماض أوميغا 3 الدهنية والتي بدورها تساعد على نمو سليم لدماغ الطفل في الرحم.

5- يساهم الكالسيوم والفسفور الموجودان في القرنفل في بناء عظام الجنين داخل الرحم.

6- يساعد القرنفل في الوقاية من الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي الذي يصاحب المرأة الحامل، وخصوصاً الإسهال، الإمساك وعسر الهضم.

فوائد القرنفل للدورة الشهرية

1- لوحظ أنه عند تدليك البطن بزيت القرنفل قبل موعد الدورة الشهرية بخمس إلى سبعة أيام، فإنّ مستوى ومدة آلام الطمث وكمية نزيف الحيض تكون أقل بكثير مما كانت عليه. لذا، يمكن استخدام القرنفل كإجراء غير طبي لتخفيف الألم بالأخص للفتيات اللاتي يعانين من النزيف المفرط وعسر الطمث.

2- يمكن تناول مزيج القرنفل (ملعقة صغيرة فقط) وجوزة الطيب وبودرة المانجو مع الحليب قليل الدسم أو زيت الصويا قبل أسبوع من موعد الحيض لتقليل الآلام المصاحبة للطمث مثل وجع الظهر والصداع.

3- تبيّن أن زيت القرنفل الممزوج مع زيت كل من القرفة والخزامى واللوز قد يساعد في تخفيف أعراض بطانة الرحم المهاجرة مثل النزيف ما بين الحيض والآخر وشدّة النزيف كما أن استخدام القرنفل قد يساعد في تنشيط المبايض.

4- يعمل مشروب القرنفل على تنظيف الرحم من آثار غشاء البطانة المنسلخة.

5- يساعد القرنفل على تسريع نزول الحيض، وينظّف الرحم.

6- يلعب القرنفل دوراً فعّالاً في تنظيم مواعيد الدورة الشهرية.

7- يقوّي القرنفل عضلة الرحم.

فوائد القرنفل في تنشيط المبايض

1- يمكن الاعتماد على وصفة بسيطة لتقوية وتنشيط المبايض، وهي تتضمن تناول مشروب مسمار القرنفل أي براعم القرنفل المجففة لمدة 3 أيام متواصلة بعد انتهاء الدورة الشهرية لتنظيف الرحم وتنشيط المبايض.

2- يساعد القرنفل على تضييق المنطقة الحساسة بعد الولادة الطبيعية، وذلك بخلط ملعقة من القرنفل المطحون والمستكة المطحونة ثم القيام بإضافتها إلى كوب حليب دافئ وشربه يومياً على معدة فارغة.

- فوائد القرنفل في الوقاية من السرطان

- وجد أن الأوجينول الموجود في القرنفل له خصائص مضادة للسرطان، حيث إنه يعزّز بشكل فعّال موت الخلايا السرطانية. وقد أظهرت الدراسات المعملية أن زيت القرنفل يتسبب في موت 80% من خلايا سرطان المريء، ويعزز الأوجينول من موت خلايا سرطان عنق الرحم.

- فوائد القرنفل للأسنان

- تساعد الخصائص المضادة للبكتيريا في القرنفل على تعزيز صحة الفم وتقليل خطر الإصابة بأمراض اللثة؛ كما يمكن استخدام القرنفل للأسنان كمخدّر موضعي للألم، وذلك إما باستخدام الزيت أو مضغ قرنفل على الريق صباحاً للتخلص من رائحة الفم طوال اليوم.

- فوائد القرنفل للجهاز الهضمي

1- يساعد القرنفل في علاج قرحة المعدة، ويساعد على منع تآكل بطانة المعدة من الأحماض الهضمية. له دور فعال أيضاً في معالجة حالة الانتفاخ وعسر الهضم، بالإضافة إلى إمكانية المساعدة في منع الإمساك، وتعزيز الانتظام في حركة الأمعاء.

2- ثبت أن القرنفل له خصائص مضادّة للميكروبات، فهو يساعد على وقف نمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا؛ فمن فوائده للبطن أنه يقتل البكتيريا التي تسبّب التشنجات والإسهال.

- فوائد القرنفل في تنظيم سكر الدم

-أظهرت الدراسات الحيوانية والمعملية أنّ المركّبات الموجودة في القرنفل تساعد في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند المستوى الطبيعي، وتحسين وظيفة الخلايا التي تنتج الأنسولين، وتعد تلك الفائدة واحدة من فوائد مضغ القرنفل على الريق.

- فوائد القرنفل لصحة الكبد

-يمكن أن تساعد المركّبات المفيدة في القرنفل في تعزيز صحة الكبد، وقد يكون مركب الأوجينول مفيداً بشكل خاص للكبد، حيث يحسّن وظائفه ويقلّل من الالتهاب والإجهاد التأكسدي.

- فوائد القرنفل للمناعة

-إن فوائد القرنفل للمناعة والدم كثيرة، إذ يساعد فيتامين C على تقوية جهاز المناعة، بينما يعد فيتامين K عنصراً مهماً في تخثر الدم. وكذلك فإنّ َ المنغنيز معدن أساسي للحفاظ على وظائف المخ وبناء عظام قوية.

- فوائد القرنفل للقلب والأوعية الدموية

- يساعد على تقليل مستوى الكولسترول الضارّ LDL، ونسبة الدهون الثلاثية في الجسم، مما يؤمن الحماية من أمراض القلب والشرايين.

- فوائد القرنفل للشعر

-تظهر فوائد القرنفل للشعر في تعزيز نمو الشعر، تقليل تساقطه، جعله ناعماً ولامعاً وسهل التصفيف. بالإضافة إلى التقليل من عدوى والتهابات فروة الرأس.

- فوائد القرنفل للنوم

1- يطيل مدة النوم.

2- يقلّل مدة الدخول في النوم.

3- يتميّز بتأثير مضادّ للقلق.

- فوائد القرنفل الأخرى

- يقلّل مضغ القرنفل على الريق من حالة الغثيان والدوار.

- إنّ َ وضع حبة القرنفل تحت اللسان تعالج التهاب الحلق وتخفف من آلامه

- -يساعد زيت القرنفل على ترطيب الشفاه وجعلها أكثر جاذبية.