



FRILABIOL النشاط

الأسيرولا

الأسيرولا هي نبتة تنحدر من المناطق الاستوائية في نصف الكرة الغربي.

وتُعرف أيضًا باسم: كرز الأنتيل، كرز بربادوس، أسيرولا.

يُعتقد أن هذا الشجيرة منشوها جنوب المكسيك وجزر الكاريبي.

تنتج الأسيرولا ثمارًا تشبه الكرز، لكنها ليست كرزًا حقيقيًا.

هذه الثمار ذات المذاق اللطيف تُستخدم في الطب التقليدي والحديث.

تشمل استخداماتها التقليدية: اضطرابات الكبد، الإسهال، الزحار، السعال، نزلات البرد.

مؤخرًا، تزايد الاهتمام بغناها الاستثنائي بفيتامين سي، حيث تُستخدم على شكل مكمل غذائي.

توجد العديد من الادعاءات الصحية حول فوائدها، لكن ليست جميعها مثبتة علميًا حتى الآن.

الجينسينغ

يُعد *Panax ginseng L.* من أشهر النباتات الطبية في العالم.

تُستخدم جذوره على نطاق واسع في الطب التقليدي الصيني.

وقد تُعزى تعددية فوائده إلى الشكل الشبيه بالإنسان لجذوره.

في الطب التقليدي، يُستخدم الجينسينغ لخصائصه: المُرَمّة، المُنبِطّة، المحفّزة على القدرة البدنية، المحسّنة للحوية، الداعمة لطول العمر.

ولأجل هذه الاستخدامات العامة، يُتناول بكميات صغيرة ولأمد طويل.

كما يُستخدم أيضًا لمؤشرات علاجية أكثر تحديدًا.

في الدستور الأوروبي للأدوية، تُعترف:

، (Ginseng radix) الجذور

(Ginseng extractum siccum) المُستخلص الجاف للجذور

فوائد أخرى مذكورة :



■ تأثير مضاد للاكتئاب

■ نشاط مضاد للفطريات

■ تحسين القدرة على التحمل الرياضي

■ خفض مؤشرات الالتهاب

■ حماية من الإجهاد التأكسدي

■ تحسين الوظائف الإدراكية

■ تحسين المزاج وإحداث شعور بالهدوء

■ فوائد ملحوظة لدى الأشخاص الأصحاء ولدى مرضى الزهايمر

■ قد يحسّن أعراض ضعف الانتصاب (زيادة تدفق الدم إلى القضيب)

■ تعزيز الجهاز المناعي (خصوصًا لدى مرضى السرطان)

■ قد يحسّن الاستجابة للقاحات

■ يساعد على مقاومة التعب

■ يحسّن الأداء البدني عبر تقليل الأضرار التأكسدية وزيادة إنتاج الطاقة الخلوية

الفعالية ودواعي الاستعمال

■ ترتبط فوائد الأسيرولا الصحية بشكل أساسي بمحتواها العالي جدًا من فيتامين سي.

■ كلما نضجت الثمرة أكثر، قلّت نسبة فيتامين سي فيها (نضج سريع).

■ في دراسات مقارنة، تحتوي الأسيرولا على فيتامين سي أكثر من البرتقال والفراولة، ولا تتفوق عليها سوى ثمار الورد البري.

■ مصدر مهم لفيتامين A.

■ يساعد فيتامين سي على تصنيع الكولاجين.

■ يحمي الأغشية المخاطية.

■ بقي من البقع.

■ يدعم الجهاز المناعي.

■ يساعد الجسم على محاربة العدوى والفيروسات وبعض الأمراض.

