

ماء الصمغ العربي Arabic Gum Water

ارتبط استخدام ماء الصمغ العربي بالصحة العامة، وخصوصًا بصحة الجهاز الهضمي، وكان جزءًا من أسلوب حياة بسيط يعتمد على الأعشاب. عُرف بفوائده في تعزيز الهضم، وتقوية اللثة، ومكافحة البكتيريا، كما يُعد مصدرًا غنيًا بالألياف ويساعد في تنظيم مستويات السكر وتخفيف نزلات البرد وآلام الحلق.

كان يُحضّر بطريقة بسيطة عبر نقع قطع الصمغ أو إذابة مسحوقه في ماء فاتر لعدة ساعات أو طوال الليل، ثم يُشرب باعتدال غالبًا في الصباح. ورغم قلة استخدامه اليوم، ما زال حاضرًا في ذاكرة كبار السن والفعاليات التراثية، حيث يرمز إلى الاعتماد على الموارد الطبيعية والمعرفة التقليدية.

Arabic Gum Water use was closely linked to general health, particularly digestive health, and it reflected a simple lifestyle based on natural remedies. Arabic gum is known for improving digestion, strengthening gums, fighting bacteria, providing a rich source of fiber, helping regulate blood sugar levels and easing colds and throat pain.

It was prepared by soaking pieces of Arabic gum or dissolving its powder in warm water for several hours or overnight, then consumed in moderation, usually in the morning. Although its daily use has declined, Arabic gum water remains part of cultural memory and heritage events, symbolizing reliance on nature and traditional knowledge.