

نبته الشيح



تعد عشبة الشيح نبات سهلي ذو رائحة طيبة ونفاذة، وتتجاوز فترة حياة هذه العشبة 4 سنوات، كما أن طولها يبلغ 60 سنتيمتر، وتتميز بأوراقها المركبة وأزهارها ذات الرؤوس الصفراء، كما يتم زراعتها في أمريكا اللاتينية والمغرب العربي وأستراليا وآسيا أيضًا. وتمتاز بالعديد من الفوائد الصحية لاحتوائها على عدد كبير من المواد والمركبات الفعالة، تعرف معنا في هذا المقال على أهم فوائد الشيح الصحية ومميزاته العلاجية المختلفة:

فوائد الشيش الصحية

1. يعد مهم لصحة الجهاز الهضمي
يستخدم الشيش منذ قديم الزمان في حل العديد من المشكلات التي تواجه الجهاز الهضمي،
نذكر بعضًا منها في ما يأتي:

يحتوي على مركب خاص يُعرف باسم سينبول ((CINEOL، وهذه المادة فعالة في
التخلص من الطفيليات التي تسبب المرض للإنسان، مثل: الديدان التي تصيب الجهاز
الهضمي.

يُستخدم في علاج عسر الهضم، وتخليص الجسم من الشعور بالانتفاخ
(BLOATING).

يساعد في تعزيز إنتاج العصارة الصفراوية، ومهم لصحة الكبد والمرارة.
تحييد الأحماض الزائدة في المعدة مما يقي من مشكلات الحموضة والقرحة.
يساعد في التخفيف من الأعراض المصاحبة لمرض كرون ومتلازمة القولون العصبي.
يستخدم كعلاج فعال للتخلص من فرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة.

2. تحفيز الحيض

يحتوي الشيش على مجموعة من الخصائص المساعدة في تحفيز الطمث وتنظيمه،
وبالتالي يستخدم كعلاج للحيض غير المنتظم، كما يساعد أيضًا في زيادة الرغبة الجنسية.

3. يخفف من التوتر والاكتئاب

يعمل زيت الشيش على تخفيف اضطرابات النوم والأرق ((ANOSMIA، والتعب،
والآلام العصبية، ونوبات الصرع، والاكتئاب العميق



عمل حلا عثمان

اشراف المعلمه عديله صباح

المديره اسماء ابو صاع

مدرسه بنات زيتا الثانويه