

أعشاب طبية

تضيف الأعشاب الطبيعية الطعم واللون والرائحة للطعام، وبالإضافة إلى ذلك تمتلك الأعشاب الطبيعية فوائد عديدة للجسم تم الكشف عنها في الطب البديل منذ قديم الزمان.

وتحاول الأبحاث الحديثة التأكد من هذه الفوائد للاستفادة منها بشكل أكبر، وإليك فيما يأتي أبرز فوائد الأعشاب الطبيعية للجسم:

فوائد الأعشاب الطبيعية للجسم

فيما يأتي نستعرض بعض فوائد **الزنجبيل** للجسم تبعاً لنوعها:

هناك فوائد متعددة للزنجبيل، إذ يمكن أن يساعد الزنجبيل في التخفيف من المشكلات الصحية الآتية:

يساعد في تخفيف الغثيان سواءً الصباحي وخاصة الغثيان عند الحامل، أو الغثيان الناتج من أدوية العلاج الكيميائي لمرضى السرطان.

يمكن أن يساعد في تخفيف الام العضلات.

يملك خصائص مضادة للالتهابات والعدوى، فبالنّسبة قد يساعد في تخفيف التهابات المفاصل.

يساعد في تنظيم سكر الدم.

يساعد في تخفيف عسر الهضم المزمن.

يمكن أن يخفف من الام الدورة الشهرية.

يمكن أن يساعد في تخفيض الكوليسترول في الدم.

يمكن أن يملك خصائص مضادة للسرطان.

يساعد في تحسين وظائف الدماغ والوقاية من مرض الزهايمر.

الزنجبيل

الفوائد التي لم تتوقعها يومًا!





- عمل الطالبتين دنيا مرعي. يقين مصاروه
- بإشراف المعلمه أمل عبد الجليل
- مديرة المدرسة اسماء ابو صاع
- مدرسة بنات زيتا الثانوية