



• تستخدم لصنع الدواء والطعام تُستخدم زهرة الخزامى في تصنيع الأدوية، إذ تدخل في العديد من المنتجات الصيدلانية، بالإضافة إلى استخدامها كمكون عطري في مستحضرات التجميل والصابون والعطور وفي مجففات الزينة، كما تساعد في التخلص من الألم والصداع والاكنتئاب، [١]، كما يُعدّ الخزامى من الأزهار الصالحة للأكلن وتُضاف إلى مختلف أنواع المخبوزات لإضفاء نكهة عليها، بالإضافة إلى أنها تزيد كمية الفيتامينات والمعادن في الطعام عند إضافتها إليه، كما أنها منخفضة الدهون والسعرات الحرارية



- التخلص من الأرق يُساهم تناول من ٨٠ إلى ١٠٠ ملليغرام من زيت الخزامى عن طريق الفم ولمدة تتراوح من ٦ إلى ١٠ أسابيع في تحسين القدرة على النوم والتخلص من القلق ومنع تكراره، وتحديدًا لدى الأشخاص الذين يعانون من قلق متوسط إلى شديد، كما أنّ استخدام زيت الخزامى كزيت عطري يُساعد في علاج القلق، [١] إذ إنّ تدليك الجلد بزيت الخزامى يعمل كعامل مهدئ ويُساعد على النوم والتخلص من الأرق، ويُستخدم شاي الخزامى في ألمانيا كأحد المكملات التي تعالج تهيج المعدة واضطرابات النوم والأرق، كما تعتبر زهرة الخزامى هي أكثر الزهور المستخدمة في العلاج بالروائح، لأنّ عطرها يُساعد على الشعور بالاسترخاء والعافية، كما يقلل من القلق والتوتر والآلام الخفيفة، ويمكن أن يقلل تطبيق كل من الخزامى والوردية والمريمية في تقليل تشنجات الحيض

عمل طالبه . شذى اللبدي

باشراف المعلمه . عصمت راشد

مديره اسماء ابو صاع

مدرسه بنات زيتا الثانويه