



- هو عبارة عن نبات مزهر تجده غالبًا في قارات أوروبا و آسيا، ومعظم فوائد هذه النبتة تتركز في جذورها التي يتم تجفيفها واستخدامها في العلاجات الطبية لاحتوائها على مجموعة كبيرة من المواد والعناصر الغذائية الهامة، لا سيما مضادات الأكسدة.

- هناك العديد من الفوائد الصحية المذهلة للناردين، وهذه أهمها:

- ١. تحسين جودة النوم

- كما سبق وذكرنا، فإن الناردين غالبًا ما يستعمل للمساعدة على النوم، لا سيما من قبل الأشخاص الذين يعانون من مصاعب واضطرابات في النوم والتخلص من النوم المتقطع باستمرار.

- إذ يساعد الناردين على تحفيز الاسترخاء وعلى الشعور بالنعاس والرغبة في النوم.

- ومن الجدير بالذكر هنا أن عليك الانتباه للجرعة التي يتم أخذها من الناردين بغرض النوم، فتأثير هذه العشبة المنوم قوي جدًا.



- حصول على فوائد النارددين، إليك الطريقة الصحيحة لتحضير شاي جذور النارددين في ما يأتي:



- ١. المكونات اللازمة
- تحتاج إلى المكونات التالية:
- ٢ ملعقة صغيرة من جذور النارددين المجففة.
- كوبين من الماء.
- ملعقة صغيرة من العسل أو السكر للتحلية

عمل الطالبه شذى اللبدي
باشراف المعلمه عصمت راشد
مدرسه بنات زيتا الثانويه
مديره أسماء أبو صاع