

الأعشاب الطبية

و فوائدها



مدرسة بنات الشهيد عبد العزيز
رجوب

إعداد المعلمة: آيات الدرابيع

مديرة المدرسة: غادة عمرو

إكليل الجبل

- ❖ يساعد في حماية الخلايا من التلف، نظرًا لكونه غني بمضادات الأكسدة.
- ❖ يمكن أن يساعد في تحسين وظائف الدماغ.
- ❖ يحتوي إكليل الجبل على حمض الروزمارينيك الذي يساعد في تخفيف الحساسية واحتقان الأنف.
- ❖ يمكن أن يساعد في تعزيز الجهاز المناعي ومقاومة البكتيريا.
- ❖ يعمل على تحسين المزاج وتخفيف التوتر.
- ❖ يساعد في تخفيف الألم والالتهابات.
- ❖ يساعد في تنشيط تدفق الدورة الدموية.



الميرمية

- ❖ المساعدة في تحسين وظائف الدماغ والذاكرة.
- ❖ امتلاك خصائص مضادة للالتهابات والعدوى.
- ❖ تعزيز جهاز المناعة.
- ❖ المساعدة في علاج مشاكل الجلد، مثل: الأكزيما، والصدفية، وحب الشباب.
- ❖ تحسين عملية الهضم.



الزعرتر البري

- ❖ مصدر غني بالفيتامينات، مثل: فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، بالإضافة إلى احتوائه على كميات جيدة من المعادن، مثل: الزنك، والمغنيسيوم، والحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والنحاس، والمنغنيز.
- ❖ علاج نزلات البرد واحتقان الأنف.
- ❖ تخفيف الام الدورة الشهرية.
- ❖ المساعدة في التخلص من طفيليات الأمعاء.
- ❖ المساعدة في تحسين صحة القلب.



النعنع

- ❖ يساعد في علاج حالات الصداع .
- ❖ التخلص من رائحة الفم الكريهة.
- ❖ التخفيف من انسداد الجيوب الأنفية والأعراض المصاحبة للبرد.
- ❖ يخفف من الحساسية الموسمية.
- ❖ التخفيف من حالات عسر الهضم.
- ❖ مفيد قبل النوم .
- ❖ تحسين القدرة على التركيز



البقدونس

- ❖ تقليل مستويات السكر في الدم
- ❖ تحسين رائحة النفس والجسم
- ❖ خفض ضغط الدم
- ❖ المساهمة في تقليل احتمالية الإصابة بالسرطان
- ❖ تعزيز صحة الجهاز الهضمي والكبد



