

من فوائد الزنجبيل

من فوائد الزنجبيل



الزنجبيل

يعدّ الزنجبيل من النباتات العلاجية ويعود ذلك لاحتوائه على الكثير من المركبات والعناصر المهمة في العلاج منذ وقت قرون طويلة، وفوائده تفوق مضارّه بمستوى كبير، إلاّ أنّه كباقي النباتات العلاجية له مضارٌّ تظهر عند الإفراط في تناوله.

استخدام الزنجبيل في الطب القديم

اعتمدت الكثير من الشعوب القديمة الزنجبيل كعلاج طبيعي للأمراض، فقد استخدم الصينيون الزنجبيل لتخفيف الآلام المعوية وآثارها على الجسم كالغثيان والإسهال والتقيؤ، ولا ننكر أن الطب الصيني كان وما زال الطب الأكثر توسّعاً في استخدام الأعشاب والنباتات في العلاج، وقد استخدم الأوروبيون الزنجبيل في نطاق واسع في تخفيف الآلام أيضاً، كالتقليل من آلام الدورة الشهرية وتخفيف الصداع كما أنه استُخدم كعلاج فعال لنزلات البرد.

فوائد الزنجبيل لجسم الإنسان

- تتمثل فوائد الزنجبيل في علاج وتقليل الكثير من الأمراض، وذلك بسبب احتوائه على القيمة الغذائية العالية التي تتمثل بوجود العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم ككل، وهذه العناصر هي (الكالسيوم، والكربوهيدرات، والألياف، والحديد، والمغنيسيوم، والمنغنيز، والبوتاسيوم، إضافة إلى البروتين والسيلينيوم)، وهنا نستعرض بعضاً من فوائد الزنجبيل:
- علاج لالتهابات الحلق: يغلى الزنجبيل ويشرب دافئاً مع التحلية باستخدام العسل الطبيعي فذلك من شأنه التخلص من التهاب الحلق والرشح والسعال أيضاً، إضافة إلى إزالة جفاف الحلق.
- علاج الغثيان: أكدت العديد من الدراسات على أن الزنجبيل هو خير علاج للغثيان المصاحب للأمراض الأخرى أو المرافق للدورة الشهرية بسبب احتوائه على فيتامين (ب6)، والزنجبيل علاج فعال وسريع جداً والسبب هو أنه سريع الامتصاص من قبل الجسم.
- الزنجبيل لتخفيف الآلام: أظهرت الدراسات أن الزنجبيل علاج ممتاز كمضاد للالتهابات الأمر الذي يخفف من الآلام التي تصاحب هذه الالتهابات، ويعد أيضاً مسكن عام للآلام بمختلف الجسم.
- الزنجبيل لعلاج نزلات البرد: من فوائد الزنجبيل العلاجية هو أنه استخدم في علاج نزلات البرد التي تسبب النزلات المعوية في الجسم، كما أنه مفيد جداً في علاج بعض أنواع التسمم الغذائي إذ أنه ذو تأثير إيجابي كبير على الجاز الهضمي.
- الزنجبيل وعلاج القولون: يستخدم الزنجبيل أيضاً في علاج القولون، فهو علاج طبيعي لالتهاب القولون الذي يسبب تهيجات ينتج عنها الغازات والنفخة وعدم الارتياح، فهو طارد للغازات وملين للمعدة والأمعاء.
- الزنجبيل والتخفيف: يعمل الزنجبيل على التخلص من الكولسترول في الدم، كما أنه يعمل على حرق الدهون المتكدسة في الجسم، فشربه بانتظام يزيد من حرارة الجسم التي تساعد على حرق الدهون ويقلل من نسبة البروتين الدهني الضار.

مجلوبة من <http://baytdz.com/?id=122468> من- فوائد- الزنجبيل/

<-

##الزنجبيل, #من, فوائد

#البهارات