

زنجبیل دارای خواص فراوانی برای سلامت بدن است.

آذر 6, 1396

زنجبیل دارای خواص فراوانی برای سلامت بدن است که از جمله آنها درمان سرماخوردگی، رفع شوره سر و تقویت رشد موها را نام برد.



به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛ زنجبیل یکی از چاشنی‌های خوش طعم و پرفایده برای بدن است که در سلامت بدن و زیبایی پوست نقش بسزایی دارد، اگر بخواهیم بگوییم زنجبیل سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین ادویه دنیاست، اغراق نکرده‌ایم، زنجبیل یک ماده غذایی مشهور در آشپزی است که در سراسر دنیا آشپزها از آن استفاده می‌کنند.

زنجبیل با این همه خواص آن را به یک ادویه جادویی تبدیل کرده است زیرا علاوه بر عطر و طعم خام، سرشار از مواد مغذی و ترکیباتی بوده که تضمین‌کننده یک زندگی سالم و طولانی است. این ادویه منبع خوبی از ویتامین‌های A، E، C، B است همچنین ماده غذایی سرشار از منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، کلسیم و بتاکاروتون به شمار می‌آید. افزون بر این‌ها، دارای خواص ضدالتهابی، ضدانعقاد، ضدقارچ، ضدبacterی و ضدویروسیاست. در ادامه با برخی خواص زنجبیل آشنا می‌شویم.

جای زخم را با زنجبیل از بین ببرید

جینجرول آنتی‌اکسیدان قوی موجود در زنجبیل بر علیه لکه‌ها، جای زخم‌ها و لکه‌های پیری مبارزه می‌کند، برای این منظور، مقداری زنجبیل را رنده و با یخ خرد شده ترکیب و یک بار در هفته استفاده کنید.

درمان اگزما بپوست با زنجبیل

زنجبیل یک ضدالتهاب قوی کاملاً طبیعی است و گردش خون را بهبود می‌بخشد و کسانی که بیماری پوستی اگزما دارند می‌توانند چند قطره از روغن زنجبیل را به بطربی روغن (مثل روغن زیتون) اضافه و آن را مصرف کنند این ترکیب بسیار آرامبخش است.

معجزه زنجیل در از بین بردن شوره سر

برای از بین بردن شوره سر شامپوهای شیمیایی را فراموش و از زنجیل استفاده کنید زیرا این ماده غذایی خاصیت ضد عفونی کننده‌ای دارد و با قارچ‌هایی که منجر به شوره سر می‌شوند، مبارزه می‌کند، کافی است تا کمی زنجیل رنده کنید و در بطری آب بریزید و مستقیماً به کف سر بزنید.

سرماخوردگی را با زنجیل درمان کنید

سرماخوردگی گاهی اوقات انسان را از پا می‌اندازد و از آنجایی که هیچ‌راه فراری برای ویروس سرماخوردگی نیست، زنجیل می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی ضد سرماخوردگی بسیار مفید بوده زیرا یک ضد احتقان طبیعی است و در زمان بروز سرماخوردگی هیچ چیزی آرام بخشتر از نوشیدن یک فنجان چای زنجیل زیر پتوی گرم نیست، کافی است تا زنجیل را در آب داغ رنده کنید و پس از اضافه کردن مقداری آب لیمو و عسل از خواص این‌نوشیدنی ضد سرماخوردگی لذت ببرید.

آنچه هیستامین طبیعی

زنجیل برای کسانی که به آلرژی مبتلا هستند می‌تواند جایگزین خوبی برای داروهای شیمیایی باشد، کافی است روزانه چند فنجان چای زنجیل مصرف کنید تا این نوشیدنی عطسه‌ها و زکام‌های حساسیتی را درمان کند،

زنجیل، ضد تهوع قوی

زنجیل در درمان تهوع بسیار معجزه آسا عمل می‌کند و از زمان‌های قدیم در درمان دریازدگی استفاده می‌شده است افزون بر این زنجیل در کاهش تهوع و استفراغ پس از جراحی‌ها و شیمی درمان‌ها و در دوران بارداری نیز موثر است، اگر چه زنجیل کاملاً بی خطر است اما برای مصرف آن در دوران بارداری بهتر است حتماً با یک پزشک مشورت کنید زیرا مصرف زیاد آن در دوران بارداری منجر به سقط جنین می‌شود البته هیچ مطالعه‌ای هنوز این موضع را ثابت نکرده است.

زنجیل مقوی مغز و ضد آלצהیر

حقیقان بر اساس آزمایشاتی که روی حیوانات انجامشده است به این نتیجه رسیده‌اند که زنجیل می‌تواند از زوال مغز در اثر افزایش سن جلوگیری کند و مانع از بیماری آלצהیر می‌شود، از دیگر خواص

زنجبیل در تقویت عملکرد مغز، بهبود مهارت‌های حافظه در زنان مسن است.

درد عضلات را به جای مسکن با زنجبیل تسکین ببخشید

اگر در عضلات خود احساس درد می‌کنید یا شبها بد خواب هستید کافی است تا کمی روغن زنجبیل را در وان حمام بریزید یا اینکه زنجبیل آسیاب شده را گرم کنید و روی قسمت‌های آسیب دیده بمالید، مصرف چای زنجبیل در آغاز دوره قاعده‌گی دردهای عضلانی و بدن درد را کاهش می‌دهد.

زنجبیل تقویت کننده و ضد ریزش مو

زنجبیل به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان و روغن فرار پرخاستگی یکی از مواد تشکیل‌دهنده اصلی محصولات آرایشی محسوب می‌شود، از زنجبیل در اسپری ضد شوره مو نیز استفاده می‌شود زیرا زنجبیل جریان خون را در فولیکول‌های مو افزایش می‌دهد و رشد موها را بیشتر و به دلیل خواص فوق العاده ای که دارد از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

