

زیره و رفع مشکلات گوارشی و سرماخوردگی

دانه‌های زیره نه تنها طعم دهنده خوبی برای غذا محسوب می‌شوند بلکه دارای فواید بسیار مفیدی برای بدن نیز هستند.



دانه‌های زیره نه تنها طعم دهنده خوبی برای غذا محسوب می‌شوند بلکه دارای فواید بسیار مفیدی برای بدن نیز هستند.

این دانه‌ها سرشار از آهن بوده و مصرف آن برای مبتلایان به کم خونی و نیز مادران باردار و شیرده توصیه می‌شود چرا که بدن این گروه از افراد نسبت به دیگران به آهن بیشتری نیاز دارد.

از طرفی دیگر، مصرف زیره کمک خوبی برای گوارش است و از ایجاد سوءهاضمه، نفخ، اسهال و حالت تهوع پیشگیری می‌کند.

دانه‌های زیره ضد عفونی‌کننده‌های قوی هستند و برای درمان سرماخوردگی‌های معمولی مفید هستند.

زیره از سرفه پیشگیری کرده و برای سیستم تنفسی بدن نیز مفید است. این دانه از آن جا که طبع گرمی دارد از تجمع مخاط در مجاری تنفسی جلوگیری می‌کند.

برای مقابله با علائم سرماخوردگی می‌توانید معجون دانه زیره با آب تهیه کرده و آن را جرعه جرعه بنوشید.

برای آماده کردن این معجون کافی است یک مشت دانه زیره در آب در حال جوش بریزید و مدتی آن را بجوشانید. نوشیدن این مایع باعث درمان سرماخوردگی و رفع مشکلات گوارشی می‌شود.

دانه زیره همچنین موجب تحریک ترشح آنزیم‌هایی در غده پانکراس (لوزالمعده) می‌شود که به نوبه خود به جذب ریزمغذی‌ها کمک می‌کند.

علاوه بر این‌ها، دانه زیره قدرت کبد را در سم‌زدایی از بدن افزایش داده و کارایی این عضو حیاتی را بهبود می‌بخشد.