

## شوید، خاصیت آرام بخش دارد

شوید گیاهی است که در تهیه غذاهای مختلف از آن استفاده می شود.



سلامت نیوز : شوید گیاهی است که در تهیه غذاهای مختلف از آن استفاده می شود.

این گیاه و روغن طبیعی آن علاوه بر دارا بودن طعم و بوی خوش، خاصیت دارویی زیادی دارد که در این مطلب به نقل از [#171;هلث مد&raquo](#); به آن اشاره شده است.

فلاوانوئید و ویتامین B کمپلکس موجود در آن به طور طبیعی ترشح برخی آنزیم ها و هورمون ها را فعال می کند که این امر تاثیر آرام بخشی و خواب آور دارد.

فلاوانوئید موجود در روغن آن خاصیت باکتریایی دارد و با از بین بردن عفونت های میکروبی، اسهال را درمان می کند.

به علت دارا بودن خاصیت ضد عفونی کننده برای حفظ غذا از آن استفاده می شود.

با شل کردن عضله معده، نفخ را برطرف می کند.

مانع از بروز بیوست می شود و قولنج را در کودکان از بین می برد.

به طور طبیعی تنظیم کننده انسولین به حساب می آید.

ناراحتی های مربوط به قاعدگی را برطرف می کند.

برای درمان ناراحتی های تنفسی موثر است.

آنتی اکسیدان موجود در آن با سرطان مقابله می کند.

منبع: روزنامه خراسان