

## زنجبیل، درد معده را تسکین می‌دهد

زنجبیل، درد معده را تسکین می‌دهد...



### **زنجبیل، درد معده را تسکین می‌دهد**

آیا می‌دانید زنجبیل یک گیاه درمانی قدرتمند ضد پیری است؟ محققان تأکید می‌کنند؛ این گیاه دردهای معده را تسکین می‌دهد و همچنین پیشرفت آرتروز را مهار می‌کند.

پژوهشگران می‌گویند: زنجبیل مخصوصاً وقتی به صورت تازه مصرف شود به هضم غذا کمک می‌کند، دردهای معده را تسکین می‌دهد و در کنترل عارضه آرتروز موثر است.

به گفته پژوهشگران؛ زنجبیل یک ماده ضد التهابی قوی و موثر است که هیچ نوع عارضه جانبی ندارد. بهترین روش برای مصرف زنجبیل، رنده کردن دو قاشق چایخوری از آن و حل کردن آن در آب بسیار داغ و سپس خیساندن آن به مدت 5 دقیقه در آب داغ و بعد مصرف این مخلوط است. شاید از این که پوستتان دیگر مانند دوران نوجوانی نرم و انعطاف پذیر نیست تعجب می‌کنید اما باید بدانید که علت این تغییر ناپدید شدن تدریجی کلاژن و هیالورون است. این مواد اولیه اساس جوانی، سلامت پوست و ارتباط بافت‌ها هستند که به مرور زمان از مقدار آنها کاسته می‌شود.

یکی از خواص مهم زنجبیل این است که این کمبودها را به میزان قابل ملاحظه‌ای جبران می‌کند و به همین خاطر در توقف و جلوگیری از پیشرفت آرتروز یا التهاب و خشکی مفاصل تأثیر مثبت دارد.