

زنجبیل، مفید برای درمان سرفه خشک

زنجبیل یکی از مفیدترین گیاهان دارویی فصل سرد است که برای درمان سرما خوردگی و سرفه‌های خشک مفید است.



همشهری آنلاین: زنجبیل یکی از مفیدترین گیاهان دارویی فصل سرد است که برای درمان سرما خوردگی و سرفه‌های خشک مفید است.

زنجبیل به عنوان گیاه دارویی محسوب می‌شود و دارای خواص متعددی از جمله ضد تهوع، مقوی قلب، ضد لخته شدن خون، ضد باکتری، آنتی‌اکسیدان، ضد سرفه، ضد سموم کبدی، ضد التهاب، ادرارآور، کاهش اسپاسم، محرک سیستم ایمنی، ضد نفخ، افزایش دهنده ترشحات روده‌ای معدی، پایین آورنده کلسترول خون، محرک گردش خون مغزی و محرک هضم غذا است.

در مطالعات آزمایشگاهی مشخص شده است که زنجبیل دارای خاصیت ضد سرطانی است جینجرول، مهم ترین جز تشکیل دهنده زنجبیل که مسئول ایجاد طعم و مزه در این گیاه است، از رشد سلول‌های سرطانی مخصوصا سرطان روده بزرگ در انسان جلوگیری می‌کند.

زنجبیل با افزایش ترشح بزاق دهان و آنزیم‌های مجرای گوارشی، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می‌کند.

زنجبیل با بیرون راندن مخاط خلطی از ریه‌ها، به درمان آسم، برونشیت و دیگر مشکلات تنفسی کمک می‌کند.

زنجبیل، نیروبخش، مقوی معده، بادشکن و ضد رقت خون بوده و درمان کننده یرقان است. اگر پودر آن را روی پوست بدن مالش دهند، آن را تحریک و قرمز می‌کند. تقویت کننده حافظه، بازکننده کبد و قاطع بلغم است و رطوبات غلیظی که در روی جدار روده و معده چسبیده باشد، از بین می‌برد.

زنجبیل برای تقویت معده و روده بسیار مفید است. گوارش خوب و سوزاندن کالری‌ها هم از فواید مصرف این گیاه به شمار می‌آید.

زنجبیل آنتی‌اکسیدان است و با داشتن خاصیت ضد عفونی، آرامش بخش و ضد باکتری بودن، به کمک انسان‌ها آمده و به داشتن نفسی تازه و خوش بو کمک می‌کند.

زنجبیل بدن را در مقابل آنفلوآنزا، سرماخوردگی، خستگی، فشار خون بالا، لخته شدن خون، سردرد، میگرن، تهوع، تب و اسهال محافظت می‌کند. در ضمن زنجبیل منبع خوبی از ویتامین E، آهن و پتاسیم است.

مواد غذایی مانند نعنا و زنجبیل به عنوان موادی مفید در بهبود و آرام کردن معده شناخته شده‌اند. زنجبیل برای بهبود حالت تهوع ناشی از عمل جراحی و شیمی درمانی هم مفید است.