

## ادویه‌های فراسودمند برای سلامتی

ادویه‌ها می‌توانند همانند داروهای گیاهی سبب سلامت و تندرستی افراد و برطرف نمودن مشکلات سلامتی به ویژه در فصل بهار شوند.



ادویه‌ها می‌توانند همانند داروهای گیاهی سبب سلامت و تندرستی افراد و برطرف نمودن مشکلات سلامتی به ویژه در فصل بهار شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، پژوهشگران برخی از مفیدترین ادویه‌های شرق آسیا را که برای حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند گردآوری نموده‌اند و به افراد توصیه اکید می‌کنند از این ادویه‌ها در رژیم غذایی خود بهره بگیرند. گفتنی است، از جمله این ادویه‌ها، ادویه هل است که برای گردش خون و همینطور بهبود آسم و برونشیت و حتی بهبود خلق‌وخو می‌تواند به کار رود.

بررسی نشان می‌دهد ادویه دیگر زنجبیل است که دارای خواص ضد التهابی و تسکین دهنده‌گی درد است و حالاتی مانند تهوع، سردرد، ورم مفاصل و دردهای عضلانی را بهبود می‌بخشد. ادویه مناسب دیگر رزماری است که سبب تحریک مغز و افزایش سطح هوشیاری می‌شود، این ادویه همچنین دارای مواد ضد التهابی و خواص آنتی اکسیدانی است که می‌تواند برای جلوگیری از ابتلای به سرطان مناسب باشد.

پژوهشگران سایر ادویه‌های گیاهی مناسب برای بدن را شامل گشنیز، پونه کوهی، سیر، فلفل و همینطور میخک می‌دانند که همگی دارای خواص درمانی ضد التهابی حاوی آنتی اکسیدان و بهبود دهنده گردش خون می‌باشند.