

## هفت خاصیت فوق‌العاده چای زنجبیل

هیچ چیز در زمستان مانند یک فنجان چای زنجبیل داغ، بدن را گرم نمی‌کند.

همشهری آنلاین شهره فرجی:

هیچ چیز در زمستان مانند یک فنجان چای زنجبیل داغ، بدن را گرم نمی‌کند.

ریشه زنجبیل با داشتن مقادیر بالای ویتامین C، منیزیم و دیگر مواد معدنی، دارای خواص بسیاری است.

این ماده وقتی به چای تبدیل شود، برای کاهش طعم تند آن می‌توانید، کمی نعنا و عسل به آن اضافه کنید.

در این قسمت به هفت خاصیت شفا بخش این نوشیدنی اشاره می‌کنیم.

حالت تهوع را تسکین می‌دهد

نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل قبل از سفر حالت تهوع مربوط به بیماری حرکت (ماشین گرفتگی) را تسکین می‌بخشد. خوردن پودر زنجبیل باعث بهبودی حالت تهوع می‌شود.

التهاب را کاهش می‌دهد

زنجبیل با داشتن خواص ضد التهابی، یک گیاه دارویی بسیار عالی برای درمان‌های خانگی محسوب می‌شود. به عقیده‌ی محققان افرادی که از آرتروز یا پولی آرتریت روماتوئید رنج می‌برند و روزانه پودر زنجبیل میل می‌کنند درد و تورم کمتری در مفاصل خود احساس می‌کنند. توصیه می‌کنیم مقداری پودر زنجبیل به شیر یا چای خود اضافه کنید. می‌توانید از زنجبیل تازه برای تهیه غذاهایتان نیز استفاده کنید.

با مشکلات تنفسی مبارزه می‌کند

چای زنجبیل می‌تواند به تسکین علائم سرماخوردگی کمک شایانی نماید. از چای زنجبیل برای تسکین آلرژی‌های محیطی نیز می‌توانید استفاده کنید.

جریان خون را بهبود می‌بخشد

ویتامین‌ها و مواد معدنی و آمینواسیدهای موجود در چای زنجبیل می‌توانند جریان گردش خون را بهبود داده و از این طریق احتمال

ابتلای بدن به انواع بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. مصرف زنجبیل می‌تواند از ذخیره چربی در رگ‌ها پیشگیری نموده و در نتیجه احتمال بروز حملات قلبی و سکته مغزی را نیز کاهش دهد.

چای زنجبیل

ناراحتی‌های مربوط به قاعدگی را تسکین می‌دهد

مصرف زنجبیل برای تمام خانم‌هایی که که از گرفتگی قاعدگی رنج می‌برند مفید است. برای این کار باید حوله‌ای را درون چای زنجبیل فرو برده و آن را در قسمت زیر شکم قرار داد. انجام این کار ممکن است درد را تسکین داده و عضلات را آرام کند. همزمان با این کار، می‌توان یک فنجان چای زنجبیل با عسل نیز میل کرد.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

چای زنجبیل از آنجا که دارای مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان می‌باشد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت نماید.

استرس را تسکین می‌دهد

چاي زنجبيل حاوي خواص آرامبخش است از اين رو ممکن است استرس و تنشهاي روي را کم کند. متخصصان تغذيه تاکيد دارند نوشيدن يک فنجان چای زنجبيل در روز می تواند به بهبود خلق و خو کمک کند و استرس را کاهش دهد.

<http://timesofindia.indiatimes.com>