

حقایقی شگفت انگیز درباره زنجبیل که نمیدانستید!



ادویه زنجبیل در مشکلات گوارشی در زمینه های “رفع تهوع ناشی از حرکت در ماشین، درمان سندروم روده تحریک پذیر، درمان اسهال، درمان گاز معده و نفخ، تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی، تهوع صبحگاهی، تهوع ناشی از درمان سرطان، تهوع ناشی از درمان ایدز و هم چنین در افراد کم اشتها مورد استفاده قرار می گیرد.

ادویه زنجبیل در برخی از کشورها و اقوام با عنوان داروی درمان همه درد ها عنوان شده است. ادویه زنجبیل در مشکلات گوارشی در زمینه های “رفع تهوع ناشی از حرکت در ماشین، درمان سندروم روده تحریک پذیر، درمان اسهال، درمان گاز معده و نفخ، تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی، تهوع صبحگاهی، تهوع ناشی از درمان سرطان، تهوع ناشی از درمان ایدز و هم چنین در افراد کم اشتها مورد استفاده قرار می گیرد.

سایر کاربردهای ادویه زنجبیل عبارتند از: تسکین دردهای ناشی از آرتریت روماتوئید (RA)، آرتروز، درد قاعدگی، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، سردرد ها و میگرن، برونشیت و دیابت.

زنجبیل همچنین برای افزایش تعریق و افزایش سوخت و ساز بدن در کنترل وزن موثر است.

درمان گرفتگی عضلانی با ادویه زنجبیل

با اضافه کردن مقدار کمی از ادویه زنجبیل در غذا روزانه یا مصرف روزانه دم نوش آن، می توان درد عضلانی ناشی از انجام تمرینات ورزشی یا سایر فعالیت های فیزیکی را ۲۵٪ کاهش داد. ادویه زنجبیل باعث بهبود گردش خون، شل شدن عضلات و برطرف شدن گرفتگی آن ها می شود.

ادویه زنجبیل کمک کننده به حفظ سطح قند خون

ادویه زنجبیل به حفظ سطح قند خون کمک بسیاری می کند، که این مسئله به کنترل اشتها و کنترل وزن نیز کمک می کند. مصرف ادویه زنجبیل به طور منظم چه در غذا و چه به شکل دم نوش روزانه می تواند چنین تاثیر مثبتی داشته باشد. ادویه زنجبیل حتی به کنترل نفروپاتی دیابتی که موجب آسیب به کلیه ها می شود؛ کمک کرده است.

ادویه زنجبیل، ضد التهاب روده

مکمل ریشه ادویه زنجبیل می تواند درد و التهاب روده بزرگ را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. ریشه ادویه زنجبیل به حذف سموم و مواد زائد از بدن، به سلامتی روده و کاهش التهاب روده کمک بسیار زیادی می کند.

ادویه زنجبیل و دوری از سرطان ها

ادویه زنجبیل نقش حیاتی در پیشگیری از سرطان ها ایفا می کند. مصرف منظم ادویه زنجبیل در غذاها، احتمال بروز سرطان را در افراد کاهش می دهد.

کنترل درد قاعدگی با ادویه زنجبیل

ادویه زنجبیل به تسکین درد قاعدگی شما کمک می کند. اضافه کردن ادویه زنجبیل به غذا در حال پخت، می تواند درد قاعدگی را کاهش دهد. همچنین نوشیدن دمنوش زنجبیل از چهار روز قبل از شروع قاعدگی، به کنترل درد های این دوران و قبل از آن کمک موثری می کند.

ادویه زنجبیل در بهبود هضم غذا

ادویه زنجبیل موجب افزایش آنزیم های گوارشی می شود و به طور

موثری در شکستن پروتئین ها و جذب بالاتر مواد مغذی ضروری مواد غذایی شناخته شده است. جویدن یک تکه زنجبیل قبل از وعده غذایی می تواند به افزایش اشتها در افرادی که دچار کمبود اشتها هستند کمک کند. همچنین این کار در بهبود هضم غذا نیز موثر است.

کنترل تهوع صبحگاهی با ادویه زنجبیل

جویدن یک قطعه زنجبیل در صبحگاه باعث کاهش تهوع در زنان باردار یا افرادی که تهوع صبحگاهی دارند، می شود. بهتر است زنان باردار در هر صورت با توجه به شرایط کامل خود در این مورد با پزشک خود مشورت کنند.

ادویه زنجبیل کمک به تنفس بهتر

ادویه زنجبیل بطور بسیار موثری در رفع مشکلات تنفسی مفید است. آنتی هیستامین موجود در ادویه زنجبیل می تواند در کنترل علائم بیماری های آلرژی تنفسی، آسم و برونشیت موثر باشد. ادویه زنجبیل در درمان سرماخوردگی، سرفه و گلو درد نیز مفید است. مصرف روزانه چای زنجبیل و یا دم نوش ریشه زنجبیل مخلوط شده با ۱ قاشق چای خوری عسل می تواند این مشکلات به راحتی درمان می کند.

درمان درد آرتروز با ادویه زنجبیل

ادویه زنجبیل دارای خواص ضد التهاب و ضد درد است و ادویه شفا دهنده برای بیماری آرتروز است. برای درمان درد مفاصل، یک قاشق غذاخوری روغن زنجبیل را به آب حمام (آب شستشو و یا وان حمام) اضافه کنید و به طور منظم در این آب استحمام کنید. همچنین از دم نوش زنجبیل به همراه مقدار کمی عسل روزانه میل فرمایید.

جلوگیری از سوزش سر دل با ادویه زنجبیل

مصرف چای ادویه زنجبیل و یا آب آن، در کاهش و درمان سوزش سر دل بسیار مفید است. سوزش سر دل به علت برگشت اسید معده به مری و دهان رخ می دهد که موجب التهاب این نواحی و درد ناشی آن می شود. مصرف روزانه از مکمل های ادویه زنجبیل در مورد درمان سوزش سر قفسه سینه فایده دارد.