

تعرفوا على منافع شاي الزنجبيل والقرفة

يعرف شاي الزنجبيل والقرفة بإستخداماته الصحية العديدة وهو شاي شائع لدى الكثير من الناس حول العالم. فيقدم هذا الشاي العديد من المنافع الصحية والغذائية والجمالية لمن يستهلكه بإنتظام وبشكل يومي أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من الألياف والبروتين والدهون الجيدة والزيوت الطيارة والفيتامين C و A والفسفور والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة والإلتهابات في حين أن القرفة تضم العديد من العناصر مثل تلك الموجودة بالزنجبيل فهي غنية بالدهون الجيدة والألياف والبروتين والكربوهيدرات ومضادات الأكسدة والإلتهابات لذلك فإن شاي القرفة والزنجبيل معاً يقدم للجسم فوائد صحية مضاعفة تجمع بين منافع العنصرين في مشروب واحد.

تعرفوا على فوائد شاي الزنجبيل والقرفة العديدة:

- يقوى شاي الزنجبيل والقرفة جهاز المناعة ويحسن قدرة الجسم العامة على مكافحة الأمراض لأنّه عنصر غني بمضادات الإلتهابات والبكتيريا والميكروبات والفطريات.
- ينشط الدورة الدموية ويقوّي عضلة القلب ويحسن عمل الشرايين والأوعية الدموية ويُوسّعها ويمنع حدوث جلطات الدم.
- يعزّز شاي الزنجبيل والقرفة عملية الأيض وحرق الدهون والسعرات الحرارية لذلك يقضي على الدهون المتراكمة ويساعد على تخفيف الوزن ويكافح السمنة المفرطة.
- يعالج الصداع ويقضي على الدوار والتقيؤ والغثيان.
- يسكن شاي الزنجبيل والقرفة آلام الأسنان.
- يعالج كافة الإلتهابات في الجسم مثل التهابات المفاصل ويسهل حركة المفاصل.
- بالنسبة للنساء، فهو يخفّف أوجاع الدورة الشهرية.
- يحسن شاي الزنجبيل والقرفة عملية الهضم ويقضي على مشكلة الإمساك ويقضي على الإنفاس والغازات ويلين الأمعاء ويقضي على البكتيريا الموجودة في المعدة والأمعاء.
- يقي من الإصابة بأمراض السرطان فهو يحد نمو الأورام السرطانية لأنّه شاي غني بمضادات الأكسدة.

- يعالج شاي الزنجبيل والقرفة نزلات البرد والتهابات الحلق والقصبات الهوائية واللوزتين وضيق النفس والإينفلونزا والسعال والزكام.
- يخفض نسبة السكر في الدم كما يخفض نسبة الكوليسترول السيء.
- يعزز شاي الزنجبيل والقرفة عمل الكلى ويزيل الترسبات.