

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 بانتظام 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 القرقة تضم العديد من العناصر مثل تلك الموجودة بالزنجبيل فهي غنية بالدهون الجيدة والألياف والبروتين والكربوهيدرات ومضادات الأكسدة والإلتهابات لذلك فإن شاي القرقة والزنجبيل معاً يقدم للجسم فوائد صحية مضاعفة تجمع بين منافع العنصرين في مشروب واحد.

تعرفوا على فوائد شاي الزنجبيل والقرقة العديدة:

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

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