

# فوائد الزعتر الصحية لا تعد وتحصى

تعتبر عشبة الزعتر واحدة من أشهر الأعشاب حول العالم وهي عشبة متداولة ومستخدمة كثيراً في الطبخ والطعام وكشاي من قبل الشعب العربي خصوصاً .

يمكن استهلاك الزعتر مع السمسم والزيت أو إضافة الزعتر المجفف الى السلطات أو الى الأطباق الساخنة أو شربه كشاي ساخن للإستفادة من كافة المنافع الغذائية والصحية التي يقدمها الى الجسم، لذلك يجب إدراجه ضمن النظام الغذائي الصحي والسليم بصورة منتظمة.

## تعرفوا على منافع الزعتر الصحية العديدة:

- يعالج الزعتر حالات التبول اللاإرادي.
- يعالج آلام المعدة والمغص ويقضي على الإسهال.
- يعالج الزعتر إلتهابات الحلق والشعب الهوائية ويقضي على السعال.
- يقضي الزعتر على النفخة.
- يدر البول بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من إحتباس الماء في الجسم.
- يقي من الإصابة بالأمراض ويكافح العدوى لأنه غني بمادة التيمول التي تعد مضاد قوي للميكروبات.
- يخفف الزعتر من مقاومة البكتيريا للأدوية.
- يخفض معدل ضغط الدم.
- يؤمن الزعتر الحماية من عدوى البكتيريا المنقولة من خلال الأطعمة لذلك يعمل على محاربة التسمم الغذائي.
- يحمي من الإصابة ببكتريا السيدوموناس و ايشيريشيا كولاي، التي تشكل خطر كبير على حياة الإنسان.
- يحمي زيت الزعتر من التعرض الى لسعات البعوض من خلال تطبيقه على البشرة لمنع اقتراب الحشرات والتسبب بالأذى وهو شائع الإستخدام في كافة المناطق الإستوائية حيث يوجد الكثير من البعوض السام الذي يسبب التهاب الدماغ والحمى.
- يستخدم الزعتر كمحافظ للمواد الغذائية لأنه يحتوي على مركبات ضد البكتيريا المنقولة في الغذاء والتي تسبب بالعديد من الأمراض للإنسان. يمكن إضافة زيت الزعتر الى

الأطعمة والى زيت الزيتون بشكل خاص للمحافظة عليه .