

تعرفوا على منافع الزعتر !

يُستخدم الزعتر بشكل كبير في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وهو من أشهر التوابل التي تدخل في تحضير أنواع متعددة من الأطعمة والمشروبات حول العالم. ويوجد أسماء عدة ومختلفة للزعتر منها "مفرح الجبال" لأن رائحته الذكية تنتشر بين الجبال وفي المناطق حيث يُزرع. ويحتوي الزعتر على نسبة عالية من الفيتامينات المفيدة للجسم كفيتامين "ج" وفيتامين "أ" وفيتامين "هـ" وفيتامين "ك" وفيتامين "ب"، إضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الهامة منها الحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والمانجنيز والسيلينيوم. كما يحتوي على زيوت طيارة منها الثيمول، ويتميز بنسبة عالية من مضادات الأكسدة منها الفلافونويد والناريجينين والثيومونين وغيرها.

يمكن تناول الزعتر في حالته الطازجة أو بعد تجفيفه، كما يتم إضافته إلى اللحوم وأنواع الأجبان المختلفة والسلطة وغيرها من الأطعمة المختلفة، ويمكن تناوله أيضاً كمشروب دافئ بعد غليه في الماء.

أما الفوائد الصحية للزعتر، فهي:

- **السعال الديكي:** التي يعمل الزعتر على علاجه، بالإضافة على جميع الإلتهابات التي تُصيب الجهاز التنفسي والشعب الهوائية مثل [الربو](#) والبلغم، كما يساعد في التخلص من المخاط الشعبي ما ينتج عنه تهدئة الشعب الهوائية. لهذا السبب ينصح الأطباء بتناول الزعتر المغلي لعلاج مشكلات الجهاز التنفسي كما يمكن استخدام زيت الزعتر في تدليك الصدر قبل النوم.

- **تقوية جهاز المناعة:** يقوي الزعتر جهاز المناعة والعضلات، ويحمي القلب من الأمراض المختلفة وتصلب الشرايين.

- **الجهاز الهضمي:** يعمل مغلي الزعتر على تحسين أداء الجهاز الهضمي، ويُطهر الأمعاء من البكتيريا والجراثيم والفطريات والطفيليات التي تعتبر المسبب الأساسي لمشكلة الإسهال. ويمنع من تكوّن الغازات ويحسن عملية هضم الطعام ويزيد من قدرة الجهاز الهضمي على امتصاص المواد الغذائية بالأمعاء.

- **التنفس:** يحتوي الزعتر على العديد من المواد المفيدة مثل

البرونبول والعفص التي تعمل على علاج المشكلات التي تواجه الجسم خصوصاً خلال فصل الشتاء مثل مشكلات الجهاز التنفسي وغيرها، كما يساعد على تخفيف انسداد الأنف بالمخاط.

- **تسكين الآلام:** يُسكّن الزعتر الآلام، وينشط الدورة الدموية، كما يُطهّر الجسم من السموم والجراثيم.
- **الدورة الشهرية:** يُخفّف زيت الزعتر من آلام الدورة الشهرية، ويُعالج مشكلات انقطاع الطمث والإرهاق والتعب والغثيان.
- **المشكلات النفسية:** يعالج الزعتر المشكلات النفسية مثل الإكتئاب ورائحته الذكية تجعله فاتحاً للشهية.
- **البشرة الدهنية:** يعتبر الزعتر من أفضل علاجات مشكلات البشرة الدهنية كما أنه يعالج الكثير من الامراض الجلدية.

كما يعمل الزعتر على تفتيح البشرة وتوحيد لونها عبر استخدام ماسك الزعتر لبشرة صافية و لون موحد.

المكونات:

ملعقة كبيرة من الزعتر المطحون.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

طريقة الإستخدام: امزجي المكونات جيداً ثم ضعها على وجهك لمدة 30 دقيقة، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر. يمكنك تطبيق هذا الماسك يومياً، وستحصلين على النتيجة المطلوبة خلال 10 أيام. كما يمكنك استعمال زيت الزعتر لترطيب وجهك من حينٍ لآخر فهو مفيدٌ في تطهير البشرة.