

فوائد الزعتر الصحية لا تعد وتحصى

تعتبر عشبة الزعتر واحدةً 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 إلى السلطات أو إلى الأطباق الساخنة أو شربه كشاي ساخن للإستفادة من كافة المنافع الغذائية والصحية التي يقدمها إلى الجسم، لذلك يجب إدراجها 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 التهابات الحلق والشعب الهوائية ويقضي على السعال.
- يقضي الزعتر على النفحة.
- 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 المنقوله من خلال الأطعمة لذلك يعمل على محاربة التسمم الغذائي.
- يحمي من الإصابة ببكتيريا السيدوموناس و ايشيريشيا كولي، التي تشكل خطراً كبيراً على حياة الإنسان.
- يحمي زيت الزعتر من التعرض إلى لسعات البعوض من خلال تطبيقه على البشرة لمنع اقتراب الحشرات والتسبب بالأذى وهو شائع الإستخدام في كافة المناطق الاستوائية حيث يوجد الكثير من البعوض السام الذي يسبب التهاب الدماغ والحمى.
- يستخدم الزعتر كمحافظ للمواد الغذائية لأنه يحتوي على مركبات ضد البكتيريا المنقوله في الغذاء والتي تسبب بالعديد من الأمراض للإنسان. يمكن إضافة زيت الزعتر إلى

الأطعمة والى زيت الزيتون بشكل خاص للمحافظة عليه.