فوائد العرقسوس المذهلة

يعتبر العرقسوس من المشروبات التي تتمتع بطعم لذيذ، إلا ان الكثيرين يجهلون الفوائد التي تترتب عن تناوله.

العرقسوس أو "السوس" كما يعرف في العامية، هو نبتة تمد الجسم بالكثير من المعادن والفيتامينات التي تحميه من الإصابة بأمراض عدة.

في ما يلي، سنستعرض الفوائد الصحية المذهلة التي تنجم عن تناول العرقسوس:

1- معالج الإجهاد

يحفز تناول العرقسوس الجسم على إفراز الأدرينالين ما يساعد على خفض التوتر والقلق عند الشخص، كما وانه يمنع حدوث اي خلل في الغدد المسؤولة عن افراز الهرمونات التي تسيطر على التعب والإجهاد.

2- معزز للمناعة

يعمل على تعزيز جهاز المناعة من خلال رفعٍ مستويات الأنترفيرون المكافحة للفيروسات، الأمر الذي يحقق توازناً في الجسم. وبالتالي فإن العرقسوس هو علاج فعال لإضطرابات المناعة.

3- مضاد للإلتهابات

بينت الأبحاث ان "السوس" يحتوي على مادة الإيبوبروفين وهي تعمل كمضاد للإلتهاب ويتم إستعمالها في الأدوية المضادة للإلتهابات.

4- مكافح للسرطان

العرقسوس غني بمضادات للسرطان وبوجه خاص سرطان الثدي، فتناوله بشكل منتظم يمنع تشكّل الخلايا السرطانية في الجسم. كما وأظهرت الدراسات انه يملك قدرة كبيرة في مكافحة سرطان الكبد.

5- يقي الأسنان من التسوس

جذور العرقسوس غنية بالمركبات التي تحمي الاسنان واللثة، وبالتالي تمنع الأسنان من التسوس بفعل تراكم بقايا الطعام بينها.

6- صحي للجهاز الهضمي

يساعد العرقسوس في معالجة إلتهابات الأمعاء وعلاج الأغشية المخاطية التي تتشكل على جدار المعدة ومن شأنها أن تسبب الإسهال ومشاكل في الجهاز الهضمي. كما وأنه يساعد على إلتئام قرحة المعدة.

هذه الفوائد الأساسية التي تترتب عن تناول العرقسوس. لكن، في حال كان الشخص يعاني من الضغط المرتفع في الدم ينصح بألا يتناوله لأنه يحبس الماء والصوديوم ما يؤدي الى زيادة معدلات ضغطه.