

# فوائد الميرمية للمرأة الحامل لا تعد

ان عشبة الميرمية هي من الأعشاب العطرية التي تتعدد استخداماتها الصحية والجمالية منذ القدم حتى يومنا وتحتوي الميرمية على عناصر غذائية عديدة مفيدة لصحة الإنسان مثل الكالسيوم والحديد والبروتين والألياف ومضادات الإلتهابات ومضادات الاكسدة والزيوت الطبيعية والفيتامينات والزيوت.

وتتعدد فوائد عشبة الميرمية بالنسبة للمرأة الحامل وخصوصاً للمرأة التي تعاني من تأخر الحمل كما تعالج العديد من الاضطرابات التي تحدث خلال الحمل. ويمكن استخدام الميرمية كشاي أو توابل مع الطعام.

## اليك أهم فوائد الميرمية الصحية للحامل:

- تعالج الميرمية كافة اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الاسهال والامساك ومشكلة عسر الهضم وغيرها.
- تحمي هذه العشبة من كافة أمراض الجهاز التنفسي مثل الحساسية والربو والسعال وضيق التنفس والإنفلونزا والنزلات الصدرية وغيرها.
- تتخلص من ارتفاع نسبة السكر في الدم خلال الحمل وتقي من الاصابة بمرض سكر الحمل.
- تقضي هذه العشبة على مشاكل انتفاخ القدمين خلال فترة الحمل.
- تحد من مشكلة الغثيان والتقيؤ والإصفرار لدى المرأة الحامل.
- تنشط الميرمية عمل البيض لذلك تساعد على الحمل وتزيد القدرة على الاخصاب.
- تعزز جهاز المناعة وتقي من الاصابة من الامراض خلال فترة الحمل.
- تمد جسم المرأة الحامل بالطاقة وتقضي على التعب والارهاق والكسل والأرق.
- تساعد هذه العشبة على علاج مشكلة الصداع.
- تنشط عمل المبيض وتحافظ على الحمل بشكل طبيعي وسليم.
- تساعد الميرمية على الحفاظ على الوزن خلال فترة الحمل وتقضي على الدهون الزائدة.
- تحد من آلام المغص وأوجاع البطن.

- تطرد الميرمية النفخة والغازات من الأمعاء.
- تخلص جسم الحامل من السموم ومواد الأكسدة الضارة كما تقضي على البكتيريا والجراثيم.
- تساعد الميرمية على ضبط نسبة الهرمونات لدى المرأة خلال فترة الحمل.
- تساعد على تحسين الحالة النفسية لدى الحامل.
- تنظف هذه العشبة الرحم وتحميه من التقرحات والالتهابات.