

فوائد شاي الزعتر الصحية

تعتبر عشبة الزعتر عشبة شائعة ومستخدمة كثيراً في العديد من الأطعمة ويتم استخدامها في العديد من الأغراض العلاجية والصحية.

يحتوي الزعتر على الكثير من العناصر الصحية والغذائية وهو ضروري لصحة الانسان العامة، يضم الزعتر نسبة عالية من الزيوت الطيارة وحمض الروزمارينيك ومركبات الفلافونويد والترايتيربين والصوديوم والبروتين والفيتامينات واليوتاسيوم والكربوهيدرات والألياف بالإضافة الى نسبة عالية جداً من الكالسيوم والحديد.

فبالإضافة الى استخدام الزعتر كمنكه للطعام يمكن شربه كشاي للاستفادة من كافة فوائده الصحية والغذائية. ويتم تحضير هذا الشاي من خلال إضافة بضع الزعتر الطازج الى الماء المغلي ثم تصفيته وشرب الشاي مرة أو مرتين في اليوم.

تعرفوا على اهم فوائد الزعتر الصحية:

- يساعد الزعتر على معالجة كافة التهاب المفاصل مثل الروماتيزم وغيرها.
- يعالج أمراض وأوجاع المعدة ويقضي على التهابات المعدة وعلى الغازات.
- يحسن الزعتر عوارض التهابات القصبات الهوائية مثل ارتفاع درجة الحرارة والحكة.
- يقضي على مشكلة الحكة بالنسبة للعديد من الحالات المرضية ويقضي على كافة التهابات الجهاز التنفسي وأمراض الرشح.
- يقضي الزعتر على مشكلة المغص والتهاب اللوزتين ويمنع التعرق ويحسن رائحة النفس.
- يقضي على التهاب وانتفاخ الرئتين والتهابات الفم والحلق.
- يطرد شرب شاي الزعتر البلغم.
- يعد الزعتر عنصر مثالي لمشاكل التشنجات.
- يحسن الشهية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض فقدان الشهية.
- يحسن الزعتر كافة وظائف الكبد.
- يقي من الإصابة بعدوى الجهاز الهضمي.
- يحارب الزعتر الجذور الحرة ويخفض الاجهاد التأكسدي لأنه غني بمضادات الأكسدة.

- يقي من الأمراض والفيروسات والميكروبات لأنه يحتوي على عناصر مضادة للفيروسات.
- يحارب الزعر الفطريات والبكتيريا لأنه يحتوي على مركبات كيميائية تقضي على هذه المشكلة.
- يعالج كافة الالتهابات الموجودة في الجسم.
- يقضي الزعر على انواع خطيرة من البكتيريا لأنه غني بالزيوت الطيارة التي تعمل كمضادات للبكتيريا.