

# 6 فوائد ذهبية لأوراق المانغو

من المعروف أن الفاكهة تلعب دورا كبيرا في صحة الإنسان ومن دونها لا يستطيع الجسم تأدية وظائفه بشكل سليم وبعيدا عن المشاكل.

جميعنا نسمع عن الفوائد الصحية للثمرة ولكن هل كنتم تعلمون أن أوراق الفاكهة لها فائدة؟

في هذا المقال، سنتعرف معا على الفوائد الذهبية التي تتميز بها أوراق المانغو:

## ▪ تخفيض ضغط الدم

ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم بتناول كوب من شراب ورق المانغو يوميا، فإنه يساعد على خفض ضغط الدم ويقوي الأوعية الدموية.

## ▪ علاج مشاكل التنفس

إذا كنت من بين الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي كالسعال، إلتهابات رئوية، الربو وغيرها ننصحك بشرب مغلي أوراق المانغو التي تساعد على التخلص من كل الغبار العالقة في الحنرة والرئتين.

## ▪ علاج الحروق

في حال تعرضت لحروق في أي منطقة من الجسم، أحرق أوراق المانغو وإستخدم رمادها من خلال وضعه على الحرق، فهي ستخفف من آلام الحرق بالدرجة الأولى وتقيه من الإصابة بأي إلتهاب.

## ▪ علاج حصى الكلى

تلعب أوراق المانغو المجففة دورا مهما في علاج مشاكل المسالك البولية وخاصة الحصى، لهذا ينصح الأطباء بطحن أوراق المانغو المجففة وخلطها بماء وتناولها على معدة خاوية، هذا الشراب يساعد في التخلص من حصى الكلى بطريقة طبيعية.

## ▪ علاج التهاب الحلق

تساعد رائحة أوراق المانغو على علاج التهابات الحلق من خلال إستنشاقها أثناء إحراقها. فإذا كنت تعاني من هذه الإلتهابات لا

تتردد بالقيام بهذه الخطوة.

▪ علاج مرض السكري

أوراق المانغو غنية بمادة الـ"تائينز" و"أنثوسيانين"، اللتين تساعدان في علاج مرض السكري، من خلال شرب كوب من مغلي أوراق المانغو.

إذا، لأوراق المانغو فوائد كثيرة لأنها غنية بالفيتامينات التي تقي الجسم من الإصابة بأمراض وتدخل في علاج العديد من العوارض الصحية.