

منافع شرب شاي الزنجبيل قبل النوم

تتعدد استخدامات الزنجبيل الصحية والعلاجية منذ القدم حتى اليوم وهو يعرف بإستعمالاته العديدة للوقاية من الكثير من الأمراض وكعلاج للعديد من الأمراض الأخرى.

يستخدم الزنجبيل بإضافته كتوابل في العديد من الأطعمة وخاصة في المطبخ الآسيوي ويكثر إستخدامه في الصين بشكل خاص كعلاج للعديد من المشاكل الصحية ويمكن استهلاكه كشاي ساخن للإستفادة من كافة منافعه الغذائية ويفضل شربه في المساء قبل النوم. فيحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من الماء، البروتين، الكربوهيدرات، الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الزنك، مضادات الأكسدة، حمض الفوليك والفيتامين C وغيره من الفيتامينات الضرورية لصحة الإنسان.

تعرفوا على أبرز فوائد شرب شاي الزنجبيل قبل النوم:

- يعالج مشاكل وأمراض الجهاز الهضمي مثل عسر الهضم والغثيان وآلام المعدة.
- يخفف أعراض بعض الحالات المرضية.
- يخفف آلام الصداع بشكل عام.
- يخفف أوجاع العضل الناتج عن ممارسة الرياضة.
- بالنسبة للنساء بشكل خاص، يقلل آلام وأوجاع الطمث.
- يعالج التهابات القصبات الهوائية ويخفف آلام هذه الحالة.
- يقضي على السموم في الجسم وعلى المواد الكيميائية بالتالي يخفف أعراض الضغط الجسدي والنفسي لأنه عنصر غني بمضادات الأكسدة.
- يقي من الإصابة بأمراض السرطان ويحد من نسبة الإصابة بهذه الأمراض ويحد بشكل خاص من أعراض إلتهاب القولون.
- يساعد على تخفيض الوزن لأنه يحفز عملية الأيض والحرق ويساعد على القضاء على الدهون المتراكمة في الجسم.
- يساعد على رفع حرارة الجسم.
- يعزز الدورة الدموية وتكون كريات الدم الحمراء.
- يقي من نزلات البرد وأمراض الرشح لأنه يقضي على الفيروس الأنفي.

- يخفف من غازات الأمعاء ويقضي على تشنجات البطن والمعدة ويحد من حصول قرحة المعدة لأنه يقي من كثرة استهلاك مضادات الإلتهابات.