

فوائد القرفة على صحة الانسان

تكثر منافع القرفة بالنسبة لصحة الانسان وتعمل على محاربة العديد من الأمراض وتقوية جهاز المناعة وتقي من العديد من الأمراض الخطيرة.

وتحتوي القرفة على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية يوميا لصحة الإنسان ومن أبرزها: الفيتامينات A و C و B6 والصوديوم والدهون الجيدة والألياف الغذائية والبروتين والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والكربوهيدرات.

تعرفوا على فوائد القرفة الصحية:

- تحافظ القرفة على صحة القلب وتحد من أمراض القلب.
- تقاوم وتحد من مرض السرطان، لأنها تحتوي على الأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة.
- تعمل على حرق الدهون السيئة المتراكمة، فهي تساعد بتخفيض الوزن.
- تخفض مستوى السكر في الدم.
- تعمل على مقاومة البكتيريا والجراثيم في الجسم.
- تطهر الجسم.
- تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم وترفع مستوى الكوليسترول الجيد.
- تخلص الجسم من الجلوكوز.
- تعمل على معالجة إلتهابات المفاصل.
- تحسن الدورة الدموية.
- تعالج التقرحات والورم.
- تعالج مشكلة تساقط وتكسر الشعر كما تعمل على مكافحة الصلع وزيادة كثافة الشعر وتطويله وتضفي اليه الحيوية واللمعان.

فوائد القرفة العديدة بالنسبة للمرأة الحامل:

- تستعمل القرفة كمانع للحمل.
- تهدأ المغص الذي يأتي بعد عملية الولادة.
- تنظف الرحم.
- تكافح القرفة الاكتئاب في فترة ما بعد الولادة.

فوائد القرفة بالنسبة للجهاز الهضمي:

- تعالج الغثيان ومشكلة عسر الهضم.
- تعالج مشاكل القولون.
- تعالج القرقة كافة اضطرابات الجهاز الهضمي.
- تزيل انتفاخ البطن.

وصفات طبيعية من القرقة:

1. **وصفة القرقة للدورة الدموية:** ينصح بتذويب ملعقة من بودرة القرقة في نصف لتر ماء. يشرب هذا العلاج مرتين في اليوم.
2. **وصفة القرقة لتخفيف الوزن:** يجب خلط ملعقة بودرة القرقة مع ملعقة عسل في كوب ماء مغلي، ثم يصفى الماء ويشرب المحلول مرتين في اليوم وذلك قبل وجبة الطعام بنصف ساعة.
3. **وصفة القرقة لمشاكل الجهاز الهضمي:** يجب تذويب نصف ملعقة بودرة القرقة في ماء مغلي وشرب هذه الوصفة يوميا قبل وجبات الطعام بنصف ساعة تقريبا .
4. **وصفة القرقة لتخفيض نسبة السكر في الدم:** يجب تناول ربع ملعقة بودرة القرقة يوميا .