

الزنجبيل يقتل البكتيريا والفيروسات المسببة لالتهاب الحلق



الجمعة 19 مارس 2021 10:19 م

الزنجبيل عشبة نفاذة تتمتع بالعديد من الفوائد الصحية، ولعل الفائدة الأكثر شيوعًا للزنجبيل أنه يستخدم لعلاج التهاب الحلق، حيث يساعد فى تهدئة التهاب الحلق بطريقتين، الأولى عن طريق تخفيف الألم والثانية عن طريق مكافحة الالتهابات، وهناك عدة طرق يمكن من خلال استخدام الزنجبيل في تخفيف التهابات الحلق، وفقًا لما ذكره موقع "تايمز أوف انديا".
- فيما يلي فوائد الزنجبيل

- 1- الزنجبيل غنى بالمركبات النشطة بيولوجيا وهى المغذيات النباتية الموجودة فى بعض الأطعمة المفيدة للصحة، ولها خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد فى تقليل مخاطر التهاب الحلق، كما يحتوى على خصائص مضادة للميكروبات يمكن أن تساعد فى مكافحة الالتهابات الفيروسية والبكتيرية التي تُسبب التهاب الحلق
- 2- يحتوى الزنجبيل أيضًا على خصائص مضادة للأكسدة والتي لها فوائد وقائية ضد الأمراض المختلفة، حيث وجدت إحدى الدراسات أن الزنجبيل الطازج يحتوى على فوائد مضادة للأكسدة مقارنة بالمجفف
- 3- يساعد الزنجبيل فى منع البروتينات المسببة للالتهابات فى الجسم والتي ينتج عنها آلام وحكة فى الحلق
- 4- الزنجبيل يقوى جهاز المناعة، حيث تساعد المركبات المتواجدة فيه على تعزيز المناعة ومن ثم الشفاء سريعًا من الأمراض والعدوى عن طريق قتل الفيروسات المتسببة فيها
- 5- يمكن أن يساعد الزنجبيل فى تهدئة التهاب الحلق عن طريق الحماية من البكتيريا ومسببات الأمراض والسموم (لميكروبات).

- طرق استهلاك الزنجبيل للتخفيف من التهاب الحلق:

1- الزنجبيل الخام

يمكنك استخدامه عن طريق إزالة السطح الخارجى وتقطيعه إلى قطع صغيرة تشبه البوصة ثم مضغها

2- مستحلب الزنجبيل

يمكنك الحصول على مستحلب الزنجبيل من الصيدلية، ولكن يجب قراءة الارشادات بعناية قبل تناوله، للتأكد من أنه يحتوى على زنجبيل

حقيقى

3- شاي الزنجبيل

تناول شاي الزنجبيل الساخن طريقة شائعة وفعالة لتسكين التهاب الحلق، كما يساعد الشاي الدافئ فى تهدئة هذا الالتهاب ومن الأفضل عدم استخدام جذر الزنجبيل، لأنه قد يسبب حساسية لدى البعض، وتذكر أيضًا أن الزنجبيل ليس بديلاً عن الأدوية التي يصفها الطبيب، حيث يمكن أن يساعد فى العلاج بجانب الأدوية، كما لا يفضل الإفراط فى تناوله بالنسبة للحامل لأنه قد يسبب اضطراب المعدة