

أبرزها نمو الخلايا السرطانية □□ 10 أمراض يقاومها الشاي بالكرم



الأحد 10 يوليو 2016 01:07 م

تستخدم ربة المنزل، الكرم في تحضير بعض الأطعمة لإضفاء اللون الأصفر، وأشهر تلك المأكولات هي الأرز، إلا إن للكرم فوائد صحية، حيث يحتوي على مادة "كركيومين" التي لها خصائص مضادة للالتهابات وللفيروسات والبكتيريا، لذا فهو يقوي من العديد من الأمراض، كما ذكر تقرير نشره موقع "بولد سكاى".

ويحتوي الكرم على العديد من العناصر الغذائية الأساسية للجسم، فهو غني بفيتامينات "B" و"C" و"E" و"K" والحديد والكالسيوم والألياف والمغنيسيوم □

ويعتبر أن أفضل طريقة للاستفادة من الكرم هي شربه في صورة شاي، للاستفادة من كافة فيتاميناته □

ويمكن تناول الشاي بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم إلى 3 أو 4 أكواب من الماء، ثم يترك المزيج ليغلي لبعض الوقت، ثم نقوم بتصفيته، فيصبح جاهزاً للاستعمال، إما بإضافة عسل النحل أو الليمون □

ويساعد تناول الشاي بالكرم بصفة يومية، وإذا تناولت "شاي الكرم" بصفة يومية سوف يحميك من العديد من المشاكل الصحية التالية ويساعد على التالي:

- 1- يعمل على تسكين الآلام بشكل كبير، و يعالج آلام المفاصل □
- 2- يساعد في خفض الوزن، كما يقوي من السمنة □
- 3- يقوي من الإصابة بالسكري □
- 4- يقضي على الآلام المعوية □
- 5- يتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم ويقلل منه □
- 6- يقوي من مرض الزهايمر □
- 7- ينقي الكبد من السموم ويبقي من الفشل الكبدي □
- 8- يعزز من مناعة الجسم ويعد الجسم بالطاقة لمقاومة العديد من العدوى □
- 9- يمنع نمو الخلايا السرطانية، حيث إنه يقوم بنفس الدور الذي يقوم به العلاج الكيميائي للأورام السرطانية □
- 10- يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم □