

أشهر مشروب رمضاني ☐☐ 10 فوائد صحية مذهلة للعرقسوس



الأحد 8 مارس 2026 07:00 م

يُعدّ عرق السوس من أشهر المشروبات الشعبية في مصر، وبخاصة خلال شهر رمضان ☐
ويتميز بنكهته المميزة، فضلاً عن فوائده الصحية ☐

إذ يتميز جذر عرق السوس ومستخلصاته بخصائص عديدة، منها مضادات الالتهاب، ومضادات الأكسدة، ومضادات الفيروسات ☐
ويُستخدم لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي، مثل التهاب الحلق والسعال، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم واضطراب
المعدة ☐

كما يُعرف مستخلصه بدعمه لوظائف الكبد، مما يجعله خيارًا مثاليًا للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد ☐
بالإضافة إلى ذلك، يُعتقد أن تناول جذور عرق السوس بانتظام يُحسن من نضارة البشرة بفضل خصائصها المضادة للبكتيريا والفطريات،
بحسب موقع "إنستاكير".

الفوائد المحتملة

1- يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية

يُستخدم جذر عرق السوس منذ قرون كعلاج عشبي لما له من فوائد صحية عديدة، بما في ذلك علاج بعض الأمراض الجلدية ☐
فهو لا يحتوي فقط على مركبات طبيعية مثل الفلافونويدات والإيسوفلافونات، بل يحتوي أيضًا على مضادات أكسدة قوية تُساعد
على تقليل الالتهابات ☐
وهذا ما يجعله خيارًا ممتازًا للأفراد الذين يعانون من أمراض جلدية، مثل الإكزيما أو الصدفية، بالإضافة إلى أي نوع من أنواع تهيج
الجلد ☐

بالإضافة إلى ذلك، يُساعد عرق السوس على ترطيب البشرة وتقوية حاجزها الواقي ضد الأضرار البيئية ☐
لذا، قد يكون من المفيد دمج فوائده الصحية في روتين العناية بالبشرة للحفاظ على بشرة صحية ونضرة ☐

2- تقليل ارتجاع المريء

قد يُسبب ارتجاع المريء انزعاجًا كبيرًا ومشاكل صحية، و توجد العديد من الطرق التي تُساعد في تخفيف أعراضه ☐

ومن أكثرها فعالية وسهولة إدخال الأطعمة الصحية في نظامك الغذائي ☐

وقد ثبت أن لجذر عرق السوس فوائد صحية في تخفيف أعراض ارتجاع المريء، إذ يحتوي على مركبات مثل الجليسيريزين، التي تُساعد
في تثبيط إفراز حمض المعدة، كما تُساعد في تقليل الالتهاب ☐

3- علاج قرحة المعدة

قد يكون علاج قرحة المعدة صعبًا، ولكن باتباع النهج الصحيح، يُمكن البدء بالشفاء

من الخيارات التي يُمكن النظر فيها جذر عرق السوس، الذي استُخدم لأجيال لعلاج مشاكل صحية مثل قرحة المعدة

فهو يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، مما يُفيد الصحة، بما في ذلك تخفيف الألم والالتهابات وغيرها من مشاكل المعدة

بالإضافة إلى ذلك، يُساعد عرق السوس على تقوية بطانة المعدة، مما يُقلل من احتمالية الإصابة بالقرحة أو يمنعها تمامًا

4- خصائص مضادة للسرطان

يُعرف جذر عرق السوس بفوائده الصحية، وقد اكتُشف مؤخرًا أنه يمتلك خصائص مفيدة في مكافحة السرطان

وبحثت الدراسات على مر السنين في فوائده الصحية، مثل خصائصه المضادة للالتهابات والفيروسات والتشنجات

ويمكن لمركبات الفلافونويد الموجودة فيه أن تُقاوم تلف الخلايا الناتج عن الجذور الحرة، بينما تعمل مركبات أخرى، مثل الصابونين، على تحييد المواد المسببة للسرطان

بالإضافة إلى ذلك، تُغير تأثيراته المضادة للسرطان طريقة التعبير الجيني في الجسم، مما يحد من انتشار الخلايا السرطانية ونمو الأنسجة

ولعلّ الأمر الأكثر إثارة هو قدرة جذر عرق السوس المحتملة على مقاومة العلاج الكيميائي في أنواع معينة من السرطان

وعلى الرغم من الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد جميع الفوائد الصحية لهذا المكون المعيز، إلا أنه من المؤكد أن لجذر عرق السوس إمكانات كبيرة كعلاج داعم للسرطان

5- تخفيف أمراض الجهاز التنفسي العلوي

يتمتع جذر عرق السوس بفوائد صحية لا تُضاهى في علاج وتخفيف أمراض الجهاز التنفسي العلوي

يُعرف هذا العلاج الطبيعي بخصائصه المضادة للالتهابات، مما يساعد على تقليل التهيج وتهدئة نوبات السعال

علاوة على ذلك، يساعد جذر عرق السوس على تفتيت المخاط في الرئتين، مما يُسهّل التنفس ويقضي على البكتيريا المُسببة للعدوى

قد يوفر تناول جرعة يومية من جذر عرق السوس راحة سريعة وفوائد صحية طويلة الأمد

إذا كنت تبحث عن حل فعال لمشاكل الجهاز التنفسي العلوي، فضع في اعتبارك إضافة جذر عرق السوس إلى نظامك الصحي

6- الحماية من التسوس

يُعدّ تناول الأطعمة الصحية وسيلة فعّالة للوقاية من تسوس الأسنان، وجذر عرق السوس أحدها لما له من فوائد صحية عديدة

فقد كشفت الأبحاث أن جذر عرق السوس يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة قوية تُقلّل من نمو البكتيريا في الفم، وتُعادّل الأحماض، وتحمي من الإصابة بالتسوس

بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن لجذر عرق السوس خصائص مضادة للالتهابات تُساعد على استعادة صحة أنسجة اللثة المحيطة بالأسنان، مما يُوفر حماية فعّالة ضد تسوس الأسنان

7- مساعدة مرضى السكري

يتمتع جذر عرق السوس بفوائد صحية قد تُساعد في السيطرة على مرض السكري

تشير الدراسات إلى أن جذر عرق السوس يُمكن أن يُساعد في تنظيم الأنسولين، وتقليل الالتهابات في الجسم، وربما تحسين استقرار الجلوكوز

لكن من المهم تناول عرق السوس باعتدال نظرًا لآثاره الجانبية المحتملة

8- تخفيف أعراض انقطاع الطمث

يُعدّ إدخال جذر عرق السوس في النظام الغذائي من أفضل الطرق الصحية للتخفيف من أعراض انقطاع الطمث □
تشمل فوائده الصحية قدرته على تقليل الهبات الساخنة والتعرق الليلي، وهما من أكثر أعراض انقطاع الطمث شيوعًا وإزعاجًا □
ويعتقد الباحثون أن هذه الفوائد الصحية ناتجة عن مستويات هرمون الإستروجين الموجودة في جذر عرق السوس، بالإضافة إلى خصائصه المضادة للالتهابات التي تساعد على تنظيم التوازن الهرموني خلال هذه المرحلة الانتقالية الهامة في حياة المرأة □
مع ذلك، من المهم الانتباه إلى أن الإفراط في تناول عرق السوس قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو الصداع □

9- تعزيز فقدان الوزن

يُعرف جذر عرق السوس بفوائده الصحية العديدة التي قد تُسهم أيضًا في فقدان الوزن □
ويحتوي على مركبات مضادة للالتهابات، مما قد يقلل من مشاكل صحية مثل أمراض القلب والسكري، كما أنه قد يحسن عملية التمثيل الغذائي، مما قد يؤدي إلى زيادة حرق الدهون □

بالإضافة إلى ذلك، يُعد السوس مثبّطًا للشهية، ويمكنه خفض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) في الجسم □

ابدأ بإضافة هذا المكون اللذيذ إلى وصفاتك أو حضّر كشاي لبداية صحية لفقدان الوزن □

10- المساعدة في علاج التهاب الكبد الوبائي سي

يتمتع عرق السوس بفوائد صحية جمة، لا سيما للأفراد المصابين بالتهاب الكبد الوبائي سي □
فهو علاج فعال لتخفيف تورم خلايا الكبد الملتهبة، ويساعد في السيطرة على أعراض مثل الحمى وآلام المفاصل □
فضلاً عن ذلك، يوفر حماية ضد المخاطر الصحية المحتملة التي يسببها الفيروس □
يحتوي عرق السوس على العديد من المكونات النشطة التي تعمل معًا لخلق تأثير قوي معزز للصحة، مما يجعله أحد أكثر العلاجات العشبية فائدة لعلاج التهاب الكبد الوبائي سي □
علوّة على ذلك، فهو يساعد على تعزيز جهاز المناعة لمكافحة المخاطر الصحية المستقبلية المرتبطة بالمرض □