

# خواص روغن زنجبیل

2 اردیبهشت 1402

روغن زنجبیل خاصیت ضد التهابی و آرام بخش دارد از روغن زنجبیل می توانید به صورت ماساژ برای کاهش ، درد عضلات و مفاصل و کبودی یا به صورت خوراکی استفاده نمایید.

**تقویت قلب :** استفاده 1 – 2 قطره روغن زنجبیل به صورت روزانه میتواند از گرفتگی عروق و بیماری های قلبی و **سکته مغزی** پیشگیری کنید. روغن زنجبیل با بستن کانال های کلسیم ، فشار خون را کاهش میدهد.

**تسکین درد عضلات و مفاصل :** از ماساژ موضعی روغن زنجبیل میتوانید برای کاهش دردهای عضلانی ، در مفاصل ، سردرد و میگرن و کاهش گرفتگی های عضلات در قاعدگی استفاده کنید.

**بهبود دستگاه گوارش :** روغن زنجبیل خاصیت ضد عفونی کننده و بادشکن دارد میتواند برای مداوای نفخ شکم ، اسهال ، سواضمه ، مسمومیت غذایی ، عفونت داخلی و اسهال خونی و انواع ناراحتی های معده مورد استفاده قرار بگیرد. روغن زنجبیل یکی از بهترین گزینه ها برای تسکین حالت تهوع است.

**تقویت قوی جنسی :** **زنجبیل** خاصیت تقویت کننده قوای جنسی دارد و در مردان منجر به کاهش زودانزالی می شود.

**مقابله با سرطان :** روغن زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان به خصوص جینجرول است که در بدن با رادیکالهای آزاد مقابله کرده و خطر ابتلا به تومور و سرطان را کاهش میدهد.

**کاهش دیابت و قند خون :** روغن زنجبیل متابولسیم لیپیدها را بهبود بخشیده و مانع از افزایش قند خون و ابتلا به دیابت نوع 2 می شود.

**بهبود دستگاه تنفسی :** زنجبیل خواص ضد میکروبی و ضد عفونی کننده دارد و باکتر یها و قارچهای مضر بدن را کاهش می دهد. برای سم زدایی دستگاه تنفسی و پاکسازی ریه ها از موکوس موثر است ، به بهبود آسم کمک کرده ، تورم ریه ها را کاهش میدهد و مسیرهای هوایی را باز میکند و خطر ابتلا به بیماریهایی از جمله سرماخوردگی ، آنفولانزا ، سرفه و برونشیت را کاهش میدهد.

برای پاکسازی ریه ها میتوانید 1 قطره روغن زنجبیل را در 1 فنجان چای سبز بریزید و میل نمایید.

**سم زدایی کبد :** آنتی اکسیدان های روغن زنجبیل میتواند به پاک سازی کبد و درمان کبد چرب الکلی کمک کند.

**کاهش وزن :** روغن زنجبیل پر خوری و مصرف مواد قندی را کاهش میدهد و نقش موثری در مصرف

کمتر کالری و افزایش چربی سوزی در نتیجه لاغری به خصوص در شکم و پهلو دارد.

**خاصیت آرام بخش :** روغن زنجبیل خاصیت آرام بخش دارد و افزودن آن به روغن ماساژ یا استفاده از چند قطره روغن زنجبیل در آب گرم وان ، دردها و استرس هایتان را کاهش داده و باعث ایجاد نشاط در شما می شود.

**درمان واریس و سلولیت :** برای درمان واریس پا و سلولیت میتوانید نصف فنجان شکر ، یک چهارم فنجان روغن زیتون ، 2 قاشق غذا خوری پوره زنجبیل تازه و رنده پوست یک عدد لیموترش را مخلوط کرده و به صورت دایره ای روی پوست ماساژ دهید و سپس آبکشی کنید یا این که هر شب قبل خواب 10 قطره روغن زنجبیل را با یک چهارم فنجان روغن حامل ترکیب کرده و روی سلولیت ها ماساژ دهید.

**افزایش رشد مو :** روغن زنجبیل باعث بهبود گردش خون در پوست سر در نتیجه تغذیه و تقویت فولیکولهای مو می شود. اسیدهای چرب این روغن باعث ضخیم شدن موهای نازک شده و شکنندگی موها را کاهش می دهد و از سوی دیگر شوره سر را کاهش میدهد. یک قطره روغن زنجبیل را با 1 قاشق غذاخوری روغن حامل مخلوط کنید و یک ساعت قبل حمام روی پوست سر ماساژ دهید.