# خواص درمانی چند گیاه : زنجبیل ، لیمو، بابونه و...

10 آذر 1402

**ریشه گیاه زنجبیل به داشتن خواص ضد التهابی و ضد دردی شناخته می‌شود. یک فنجان ساده چای زنجبیل آرامبخشی فوری بوده و حتی احساس تهوع ناشی از سردرد را نیز بهبود می‌بخشد.**

مصرف روغن زیتون و لیمو التهاب را کاهش داده و هدراسیون را افزایش داه و به بهبود جریان خون کمک کرده و سفتی عضلات سر و گردن را کاهش می‌دهد
ریشه گیاه زنجبیل به داشتن خواص ضد التهابی و ضد دردی شناخته می‌شود. یک فنجان ساده چای زنجبیل آرامبخشی فوری بوده و حتی احساس تهوع ناشی از سردرد را نیز بهبود می‌بخشد. دم کرده زنجبیل درد ناشی از سردرد را کاهش داده و اثر مثبتی در سلامت فرد دارد.

از بابونه قرن‌ها در درمان سردرد استفاده می‌شده است. مصریان، یونانیان و رومیان باستان از دمنوش این گیاه برای تسکین اضطراب بهره می‌گرفته اند. بابونه گیاهی دارویی است که بخاطر اثرات درمانی زیادی که دارد بسیار مورد توجه است. نوشیدن یک لیوان چای بابونه به آرامش فرد کمک کرده و از سردردهای تنشی می‌کاهد.

نعناع تنش عصبی را کاهش داده و کمپرس‌های آن می‌تواند به بهبود ناراحتی‌های ناشی از فشار عصبی کمک کند.

اسطوخودوس بصورت دمکرده یا روغن موضعی، استرس را از ین میبرد. این گیاه به صورت اسانس معطر نیز خواص مشابهی دارد. دمکرده اسطوخودوس را می‌توان از برگ‌های آن تهیه کرد.

مصرف روغن زیتون و لیمو التهاب را کاهش داده و هدراسیون را افزایش داه و به بهبود جریان خون کمک کرده و سفتی عضلات سر و گردن را کاهش می‌دهد.