

# خواص زنجبیل برای تقویت باروری و باردار شدن

**زنجبیل** گیاهی است که خواص دارویی بسیار زیادی دارد که از طریق آن می توان برخی از مشکلات و درد ها را تا حد زیادی بهبود بخشید. مدت زمان طولانی است که انواع مختلفی از زنجبیل ها به روش های متفاوت مورد استفاده قرار می گیرند.

خیلی ها هم بر این عقیده هستند که زنجبیل حتی می تواند میل جنسی را افزایش دهد و در کیفیت رابطه زناشویی موثر باشد.

## افزایش سطح باروری و تقویت اسپرم با زنجبیل

تحقیقات نشان می دهند که زنجبیل باعث افزایش قدرت باروری در بین خانم ها و آقایان می شود و از طرفی هم آزمایش ها و مطالعاتی روی حیوانات انجام شده و این نتیجه را تا حد بسیار زیادی اثبات و تایید کرده است.

طبق یک بررسی، مطالعات حیوانی نشان می دهد که زنجبیل می تواند تولید **تستوسترون** را با افزایش جریان خون، کاهش استرس اکسیداتیو و افزایش سطح هورمون لوتهینیزه کننده که در سنتر تستوسترون نقش دارد، افزایش دهد.

زنجبیل همچنین ممکن است کیفیت مایع منی را با بهبود غلظت، تحرک و زنده ماندن سلول های اسپرم افزایش دهد.

مطالعه حیوانی دیگری نشان داد که زنجبیل می تواند با بهبود فرآیند فولیکولوژنز، که بلوغ فولیکول تخمدان است، برای باروری زنان مفید باشد.

علاوه بر این، یک مطالعه حیوانی دیگر نشان داد که تجویز دوزهای بالای عصاره زنجبیل سطوح هورمونی را در موش های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) متعادل کرد. سندرم تخمدان پلی کیستیک وضعیتی است که می تواند بر باروری در زنان تأثیر منفی بگذارد.

## کمک به افزایش جریان خون و میل جنسی با زنجبیل

هم چنان تحقیقات در این مورد اندک است؛ اما ظاهراً زنجبیل می

تواند میل جنسی را بالا ببرد و باعث افزایش گردش خون خواهد شد و در نتیجه فرد بیشتر تحریک می شود و رابطه زناشویی بهتری را تجربه خواهد کرد.

## **کاهش فشارهای اکسیداتیو و بهبود عملکرد جنسی با زنجبیل**

فشار اکسیداتیو وضعیتی است که در آن نامتعادلی رادیکال های آزاد و آنتی اکسیدان ها در بدن ایجاد می شود و التهاب و آسیب سلولی را به وجود می آورد. تحقیقات نشان می دهند که فشار اکسیداتیو تاثیر منفی روی باروری و عملکرد جنسی افراد دارد که زنجبیل باعث کاهش این فشار می شود.