

اهم فوائد شعر الذرة

٢٠١٧/١٠/٢١

ترجمة ابراهيم محمد حمودي

<http://www.stylecraze.com/articles/health-benefits-of-corn-silk-tea/#gref>

- **نظرة عامة:** حرير الذرة يحتوي على ستيفماستيرول و سيتوستيرول، والتي هي فعالة للغاية في الوقاية من أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول في الدم. كما أن لديها أحماض النباتات التي تساعد في تحسين ظروف الفم والجلد وكذلك تنظيم مستويات الجلوكوز في الجسم. الطريقة الأكثر شيوعا للاستفادة من حرير الذرة هي في شكل شاي. يجب عليك بالتأكيد جعل شاي شعر الذرة التيلة في منزلك.

وفيما يلي أهم ١٠ فوائد يمكنك الحصول عليها من شاي شعر الذرة:

١. توفير فيتامين C:

مع شاي شعر الذرة، وتحصل على كميات من فيتامين C. هذا هو مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على منع تلف الجذور الحرة وأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أنه يحفز الدورة الدموية، وهو أمر ضروري لأداء الأمثل لجميع الأجهزة الحيوية للجسم.

٢. يقلل من سكر الدم:

شاي شعر الذرة كبيرة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. فإنه يساعد في خفض مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة مستويات الأنسولين في الجسم. بل هو أيضا علاج طبيعي ممتاز لفشل القلب الاحتقاني، والسكري، وارتفاع الكوليسترول، وما إلى ذلك.

٣. يقلل النقرس:

شاي شعر الذرة لديها العديد من الخصائص الرائعة. هذه تساعد في الحد من الألم الذي يرتبط مع النقرس. تبدأ عن طريق شرب ٣ أكواب من شاي شعر الذرة يوميا. بمجرد الحصول على تخفيف من الألم، واقتصر على ١ كوب في اليوم.

٤. معالجة التبول اللاإرادي:

هذه مشكلة يواجهها الأطفال والبالغون. شاي شعر الذرة هو علاج المنزل فعالة جدا للتبول اللاإرادي. يوصي الخبراء شرب ١ كوب من شاي شعر الذرة قبل الذهاب إلى الفراش لعلاج هذه المشكلة.

٥. يساعد على معالجة مشاكل الكلى:

شاي شعر الذرة هو أيضا علاج منزل رائع لمشاكل الكلى. وهو فعال للغاية في علاج الحالات التي ترتبط بالكلى، بما في ذلك التبول المؤلم، التهاب المسالك البولية، عدوى المثانة، التهاب الجهاز البولي، حصى الكلى، الخ.

٦. يحسن الهضم:

هذا الشاي مفيد يساعد في تعزيز الهضم ومعالجة مشاكل في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت الأبحاث أن شاي شعر الذرة يمكن أن تحفز سر الصفراء من قبل الكبد. يتم تخزين هذه الصفراء في المرارة، مما أدى إلى الهضم السليم للمواد الغذائية.

٧. ضبط النزيف:

واحدة من العديد من الفوائد من شرب شاي شعر الذرة هو أنه يوفر جسمك مع فيتامين K في كمية جيدة. هذا الفيتامين مهم للسيطرة على النزيف، وخاصة بالنسبة للنساء الذين يمرون أثناء الولادة.

٨. زيادة البول:

كما ذكر سابقا، شاي شعر الذرة هو علاج طبيعي فعال لمشاكل الكلى. وذلك لأنه يساعد في زيادة كمية البول. عندما يحدث هذا، يمكنك تجنب العديد من مشاكل الكلى والسموم والمواد الضارة الأخرى يتم إزالتها بكفاءة من جسمك.

٩ - توفير المغذيات:

شاي شعر الذرة هو أيضا مصدر كبير من بيتا كاروتين، الريبوفلافين، المنثول، الثيمول، السيلينيوم، النياسين، والليمونين، من بين العناصر الغذائية الأساسية الأخرى. هذه ليست متوفرة في جميع الأطعمة النباتية، وهذا يجعل هذا الشاي مفيدة للغاية لصحتك.

١٠. معالجة الطفح الجلدي:

ويمكن أيضا أن تستخدم شاي شعر الذرة موضعيا لعلاج مشاكل الجلد مثل الطفح الجلدي، والدمامل ويساعد في تخفيف الحكمة والألم الناجم عن لدغ الحشرات، والخدوش، والجروح الطفيفة. لان لديها خصائص مضادة للجراثيم ومطهر التي تساعد في منع العدوى.