



الفوائد الصحية لعشبة السنامكي

هناك عدة فوائد صحية لهذا العشب، تعرف عليها:

- 1- فوائد نبات السنامكي للبشرة هذه العشب تتميز بأنها علاج فعال وغير مكلف للحصول على بشرة مشرقة وصحية، إليك التفاصيل .
- 2- يمكن للزيوت الأساسية المتوفرة في عشبة السنامكي أن تستخدم لعلاج داء القوباء الحلقي وهو عبارة عن عدوى فطرية تظهر على الطبقات العلوية للجلد، كما يمكن الاستفادة من عشبة السنامكي في حالات الجروح والحروق.
- 3- علاج الالتهابات الجلدية الكريمات المصنوعة من أوراق السنامكي فعالة جداً في علاج حب الشباب والإكزيما، وذلك بسبب خاصيتها المضادة للبكتيريا، هذا إلى جانب احتوائها على مادة الأسيتون والإيثانول التي تحارب الكائنات الدقيقة التي تسبب الالتهابات الجلدية المختلفة.
- 4- تستخدم هذه العشب لمعالجة مشاكل الشعر المتعددة .
- 5- فوائد صحية أخرى لعشبة السنامكي العديد من الأمراض كما هو منها الامساك تسبب مركبات الجليكوسيدات الموجودة في أوراق عشبة السنامكي في حدوث تقلصات تؤدي إلى زيادة حركة الأمعاء، وبالتالي فهي تساهم في التخلص من فضلات الطعام خلال فترة قصيرة تمتد من ٦ إلى ١٢ ساعة فقط من تناول الوجبة الغذائية.
- 6- علاج البواسير وجد أن هذه العشب تساهم في علاج تمزقات الشرج والبواسير، لأنها تساعد على تقليل التورم وتسهل من عملية التبرز في الحالات المرضية مثل الشق الشرجي.
- 7- ويرجع ذلك إلى أن المركبات الفريدة الموجودة في عشبة السنامكي تؤدي إلى فصل الأجزاء غير السكرية في القولون، مما يزيد من الحركات التمعجية في الجهاز المعوي، الأمر الذي يسرع من مرور البراز خارج الأمعاء.
- 8- شاي السنامكي لتخفيف الوزن تعزى هذه الفائدة باعتبار شاي السنامكي ملين قوي يساعد في القضاء على الاطعمة غير المهضومة في الأمعاء الغليظة، مما يعمل على زيادة فعالية عملية التمثيل الغذائي مما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.
- 9- خصائص السنامكي المضادة للبكتيريا الزيوت العطرية المستخلصة من هذه الأعشاب تمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والتي تمنع بدورها من نمو وتكاثر الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والفطريات والطفيليات، كما أن مضغ أوراق السنامكي يمكن أن يعالج التهابات الفم والتهاب اللثة.
- 10- علاج عسر الهضم عشبة السنامكي فعالة جدا في التخفيف من الأعراض المصاحبة لعسر الهضم مثل حرقة المعدة والغثيان أو التجشؤ المستمر، وعندما تضاف مع الأعشاب العطرية تقلل من تراكم الغازات المزجة في المعدة وبالتالي التقليل من الانتفاخ.