

الفوائد الصحية

قد يعالج مرض السكر.

قد يقلل تشنجات العضلات وآلام الدورة الشهرية.

قد يمنع هشاشة العظام.

قد يساعد في إسترخاء الجهاز العصبي ووالتحفيز على النوم.

قد يقلل إلاتهاب.

قد يعالج البرد والسعال والأنفلونزا.

قد يمنع ويعالج السرطان.

قد يحتوي على خصائص مضادة للشيخوخة.

قد يقوي جهاز المناعة.

قد يقضي على القشرة وتهيج فروة الرأس.

قد يخفف آلام المعدة.

قد يقلل الهالات السوداء حول العين.

اقد يخفف التوتر.

قد يعالج الجروح والأمراض الجلدية.

قد يحسن صحة القلب.

قد يعزز صحة الجهاز الهضمي.

قد يخفف القلق والإكتئاب.

قد يبيض البشرة بشكل طبيعي.

قد يمنع فقدان العظام.

قد يعالج ندبات حب الشباب.