

الفوائد الصحية

قد يخفف من الشعور بعدم الراحة أثناء الدورة الشهرية.

قد ينظم السكر من النوع ٢.

قد يحمي من السرطان.

قد يحارب مشاكل الجهاز التنفسي.

قد يشفي كسور العظام.

قد يحسن الدورة الدموية.

قد يقلل الكوليسترول.

قد يحسن وظائف القلب.

قد يخفف الالتهابات.

قد يحسن وظائف الدماغ.

قد يحرق الشحوم ويقلل الوزن.

قد يعالج عسر الهضم المزمن.

قد يخفف التوتر.

قد يحمي الحمض النووي.

قد يعالج آلام العضلات.

قد يعالج البرد والإنفلونزا والسعال.

قد يقوي المناعة.

قد يحسن وظائف المعدة.

قد يحمي من مرض الزهايمر.

قد يحتوي على خصائص علاجية.

قد يرقق الدم.