يمتلك الزنجبيل العديد من الخصائص العلاجية والتي تجعل منه أحد العلاجات البديلة التي يمكن استخدامها لعلاج مختلف المشكلات الصحية، بما فيها علاج الكحة والتخفيف من أعراض نزلات البرد والتهاب الحلق. [2] أهمها الجينجيرول (بالإنجليزية: Gingerols) والشوجول (بالإنجليزية: Shogaols). [2] وتشمل هذه الخصائص العلاجية للزنجبيل على ما يلي: ويعد الزنجبيل أحد هذه العلاجات المنزلية، والذي يمكن أن يكون مفيدًا للتخفيف من وعلاج الكحة بنوعيها الجافة أو الرطبة التي يرافقها وجود البلغم. فمن الممكن أن يعمل الزنجبيل على محاربة كل من المكورات العنقودية الذهبية والمكورات العقدية المقيحة، خصائص مضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تساعد في التخفيف من التهاب الحلق الذي يعد من المشكلات الشائعة التي يرافقها حدوث الكحة. في المقابل، يمكن أن يساعد الزنجبيل على في تحفيز إفراز المخاط، وهو أمر يمكن أن يساعد في التخفيف من أعراض الكحة الجافة. الأمر الذي يدعم من إمكانية استخدامه لحالات السعال الناجمة عن الربو والتهاب الشعب الهوائية. [4] ومن الممكن أيضًا أن يساعد الزنجبيل على دعم مناعة الجسم، وهذا بدوره يمكن أن يعمل على الوقاية من مختلف الأمراض المعدية المسببة للكحة. [6] خصائص مضادة للأكسدة، والتي تساعد في إزالة السموم من الحلق والجهاز التنفسي، وبالتالي تخفيف السعال. كما يمكن أن تتضمن الفوائد التي يقدمها الزنجبيل لعلاج الكحة على وجه الخصوص ما يلي: [1][4][5] وهذا ما سيؤدي إلى توسعها. يمتلك الزنجبيل خصائص مضادة ومثبطة للسعال. لا تزال الدراسات التي تثبت إمكانية استخدام الزنجبيل لعلاج الكحة محدودة جدًا، لإثبات فوائده لذلك أو نفيها. وكإحدى الدراسات التي درست فوائد الزنجبيل للسعال هي دراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأمريكية للخلايا التنفسية والبيولوجيا الجزيئية، والتي وجدت أن استخدام المركبات الفعالة في الزنجبيل ووضعها في جهاز للاستنشاق يمكن أن يساعد على استرخاء القصبات الهوائية وتقليل السعال، وخاصة السعال الجاف المرتبط بمرض الربو. يمكن الاستفادة من فوائد الزنجبيل للكحة من خلال الطرق التالية: [1][2][6] تحضير مختلف أنواع الشاي التي تحتوي على الزنجبيل. إضافة الزنجبيل الطازج إلى العصائر وأطباق الطعام حيث وُجد أن تأثير الزنجبيل جدًا فعال في معالجة أمراض الجهاز التنفسي، حيث يعمل الزنجبيل على الآتي: وكان ذلك في جميع أنحاء آسيا.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي