

# اعرف فوائد العرقسوس على سفرة رمضان



الثلاثاء 22 مايو 2018 12:05 م

العرقسوس من المشروبات الرئيسية على مائدة الإفطار في رمضان، وله فوائد صحية عديدة ولكن يجب عدم الإفراط في شربه، خاصة لمرضى السكر والضغط.

## فوائد العرقسوس على سفرة رمضان

1. يعمل على حرق الدهون وإنقاص الوزن

2. يخفض الكوليسترول الضار في الجسم

3. ينشط الدورة الدموية ويسهل عملية الهضم

4. يحفز الكبد على أداء وظيفته بشكل جيد

5. يخلص الجسم من السموم

6. يعمل على إدرار البول

7. يقوى العظام ويقي من هشاشةها

8. يعالج مشاكل الجهاز التنفسى

9. يقوى المناعة وهو مضاد حيوي طبيعي

10. يعالج آلام الطمث

11. يعالج التهابات القولون

12. يقي من السرطان