

Bimët Aromatike

Përdorimi i bimëve me veti shëruese ka qenë dhe vazhdon të jetë burim shumë i rëndësishëm për mbrojtjen e shëndetit. Shumë prej këtyre bimëve përdoren në forma të ndryshme, qofshin ato tradicionale apo industriale. Duke filluar nga rrënjët, kërcelli, gjethet dhe lulet secilat nga këto pjesë, varësisht nga bima tregojnë efektet e tyre karshi sëmundjeve qofshin ato bakteriale, qarkullim të gjakut, frymemarje etj.

Më poshtë do t'ju paraqesim disa nga bimë medicinale me disa veti të tyre shëruese.

Xhinxhifili

Xhinxhefili ka një përdorim mjaft të gjerë në vendet e Azisë. Rrënjët e kësaj bime që njëherit përbëjnë edhe pjesën kryesore me veti shëruese, përmbajnë në veti lëndët ushqyese që mund të përdoren si antibakterial, antiviral dhe antioksidant.

Vetitë pozitive:

- Përmison shfrytëzimin e materjeve ushqyese nga trupi
- Ndhmon në luftimin e kancerit, diabetit dhe asmës
- Lëngu i xhinxherit ndihmon në procesin e tretjes



Burimi Foto: <https://transforming-science.com/wp-content/uploads/2016/05/Ginger-and-Health-Benefits-of-Ginger.jpg>

Menta

Menta është një bimë aromatike shëruese e cila ka një përdorim mjaft të gjerë. Ka me qindra varietete të ndryshme, ku gjethet e saja njëherit edhe pjesa kryesore shëruese mund të jetë me ngjyra nga e gjelbërta e mbyllur, gjelbert në të vjollce, kaltërta si dhe e verdhë e qelur. Gjendet në mjedise të llojë llojshme edhe pse më së miri zhvillohet në ambiente dhe toka me lagështi.

Vetitë Pozitive:

- Ndhmon tretje të ushqimit
- Ulë depresionin
- Ndhmon në trajtimin e asmës



Burim Foto: <https://ëëë.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-mint.html>

Kamomila

Bima e kamomilës është njëra ndër bimët që ka një përdorim mjaft të gjerë dhe pothuajse përdoret në të gjitha vendet e botës. Këtu përdoret lulja e sajë e cila mund të ndihmojë në shërimin e shumë sëmundjeve pa ndonjë efekt anësor.

Vetitë Pozitive

- Trajton pezmatimet e ndryshme
- Ulë shancat e prekjes nga kanceri
- Ka veti relaksuese për muskujt



Burim Foto: <http://themysteriousworld.com/top-15-most-pöeëful-medicinal-plants/>

Aloe Vera

Bima Aloe Vera mund të gjendet në afersi të ujrave në ambiente gurishte. Gjethet e saja janë të forta dhe të trasha të cilat përmbajnë mjaft materje ushqyese si vitamina, minerale, enzime, aminoacide e lëngje të tjera me veti shëruese. Ka një përdorim të gjerë në industrinë e kozmetikës ku edhe përdoret mjaft shumë në shërimin e lëkurës nga të djegurat që mund ti kemi.

Vetitë Pozitive

- Ndihmon tretjen
- Rregullon lëkurën gjatë dëmtimit të qelizave
- Parandalimin e kancerit në stomak dhe zorrë të trashë



Burimi Foto: <https://ëëë.scratchesleeves.co.uk/aloe-vera-for-eczema-alternative-remedies/>

Hudhra

Hudhra ka një përdorim mjaft të gjerë, ajo përdoret si melmesë në gatim si dhe mund të përdoret edhe si ilaç shërues për një gamë të sëmundjeve. Është e varfur në kalori mirëpo përmban majt veti ushqyese. Ajo posedon Vitaminën C, B6, Mn dhe fibra.

Vetite Pozitive

- Mbrojtje nga kanceri
- Rritë imunitetin
- Ndihmon tretjen dhe shfrytëzimin e materjeve ushqyese



Burimi foto: <http://themysteriousworld.com/top-15-most-pöeëful-medicinal-plants/>

Kopra

Gjenë përdorim mjaft në mënyt e kuzhinave. Tek ne, kemi rastin ta hasim të kombinuar me djathra. Ka një efekt mjaft shërues dhe ndihmon në ndalimin e shtangimeve të cilat e përcjellin foshnjën në muajt e parë të lindjes. Me sukses përdoret edhe kunder kollit.

- Ndihmon në uljen e depresjonit
- Ndihmon në uljen e kolesterolit
- Burim i mire i kalciumit, magnezit dhe hekurit



Burimi Foto: http://ëëë.sedanfloral.com/index.cfm?fuseaction=plants.plantDetail&plant_id=207

Shënim: Konsultohuni me mjekun familjarë për përdorim të këtyre bimëve

Artikulli është shkruar nga Ben Dida, agronom, dhe konsulent në RECURA Agroqendër. Agro Qendra Recura është njësi e RECURA Financials e specializuar në ofrimin e shërbimeve këshilluese në fushën e bujqësisë të dedikuara për agrobizneset në rritje. Qendra fokusohet në ofrimin e shërbimeve për ndërmarrjet bujqësore, qeverinë dhe hartuesit të politikave, investitorët, si dhe programet e asistencës teknike nga donatorët.