

النباتات في حياة الإنسان

أهمية النباتات

- المصدر الرئيس لغذاء الإنسان.
- تؤدي دوراً مهماً في تأمين احتياجاته كالملابس والأثاث والأوراق.
- للنباتات فوائد طبية، مثل:
 - **الزعرُ:** مضاد للبكتيريا والفيروسات، ومقوِّ للمناعة ويحمي من الإنفلونزا ونزلات البرد، ويفيد في علاج الجروح.
 - **النعناع:** مسكن للألم، ومهدىء للمعدة والأعصاب.
 - **البابونج:** يساعد على النوم والاسترخاء والتخلص من الإجهاد.
 - **اليانسون:** يخفف ألم التهاب الحلق، ويساعد على الهضم وطررد الغازات وإزالة الانتفاخ، ويُساعد على النوم والاسترخاء.



نباتات ذات فوائد طبيّة.