

## النباتات في حياة الإنسان

### أهمية النباتات

- المصدر الرئيس لغذاء الإنسان.
- تؤدي دوراً مهماً في تأمين احتياجاته كالملابس والأثاث والأوراق.
- للنباتات فوائد طبية، مثل:
  - **الزعر:** مضاد للبكتيريا والفيروسات، ومقو 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.



اليانسون



البابونج



النعناع



الزعر

نباتات ذات فوائد طبيّة.