



خواص عجیب «باقالا» / لک‌های پوستی را با این گیاه از بین ببرید

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه از باقلا برای شادابی پوست استفاده می‌شود گفت: می‌توان برای درمان لک‌های پوست نیز از این گیاه استفاده کرد.

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه از باقلا برای شادابی پوست استفاده می‌شود گفت: می‌توان برای درمان لک‌های پوست نیز از این گیاه استفاده کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، محمد آذرفر متخصص تغذیه و رژیم درمانی درخصوص خواص باقلا توضیح داد: باقلا در درمان کم خونی موثر بوده، علاوه بر این حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی است و حتی این گیاه دارای مقدار قابل توجهی آهن، آهک و فسفر نیز هست.

وی با بیان اینکه جالب است بدانید باقلای خشک شده در مقایسه با باقلای تازه، خواص بیشتری دارد ولی ویتامین ث آن کمتر است گفت: برای درمان کم خونی مصرف باقلا موثر است اما اگر فرد نسبت به باقلا حساسیت داشته باشد اثر عکس داشته و سریعاً دچار کم خونی می‌شود و اگر مورد درمان قرار نگیرد، احتمال مرگ او وجود دارد.

این متخصص تغذیه افزود: در درمان لک‌های پوست نیز می‌توان از این گیاه استفاده کرد به این صورت که آن را ابتدا بپزید و سپس به صورت له روی پوست قرار دهید همچنین برای درمان نقرس، 40 گرم از این گیاه را در یک لیتر آب بجوشانید و در میان وعده‌ها یک فنجان بنوشید.

وی با اشاره به خواص مصرف باقلا و تاثیر آن بر دستگاه گوارش گفت: مصرف این گیاه می‌تواند باعث هضم آسان غذا شود.

آذرفر عنوان کرد: باقلای آب پز شده دارای خواصی است که برای درمان ورم پروستات موثر است؛ البته باید با آب همراه آن میل شود.

وی ادامه داد: باقلا برای شادابی پوست هم استفاده می‌شود؛ برای تهیه ماسک، یک قاشق غذاخوری باقلای پودر شده را با گلاب مخلوط کرده و روی پوست تان قرار دهید؛ این ماده غذایی برای درمان سرفه‌های خشک باقلا مفید است و پاک‌کننده ریه و سینه است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: مخلوط آرد باقلا و آرد جو برای درمان ضرب خوردگی موثر است همچنین باقلای تازه به صورت آب پز در درمان یبوست معجزه می‌کند.

آذرفر گفت: دم کرده گل باقلا برای درمان و تسکین میگرن مفید بوده و مصرف باقلایی که با آب و سرکه پخته شده است برای درمان اسهال نیز موثر است.

وی در پایان گفت: در استفاده از باقلا به خاطر داشته باشید که برخی به شدت به این گیاه حساسیت دارند، پس حتماً اگر پس از مصرف دچار آلرژی شدید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.