



## فواید گیاه مارچوبه

نام مارچوبه (خانواده سوسن) از کلمه ای یونانی و به معنای رستن و جوانه زدن می باشد. اکنون مقدار قابل توجهی از این گیاه در سراسر دنیا زیر کشت می باشد....

نام مارچوبه (خانواده سوسن) از کلمه ای یونانی و به معنای رستن و جوانه زدن می باشد. اکنون مقدار قابل توجهی از این گیاه در سراسر دنیا زیر کشت می باشد. تاریخچه حیات این گیاه با شکوه به 2000 سال پیش در منطقه شرق مدیترانه باز می گردد. جایی که این گیاه به دلیل خاصیت منحصر به فرد و نقش درمانی و کیفیت نیروزایی جنسی که داشت به عنوان هدیه انتخاب می شد. گیاه نیزه ای مارچوبه از سرشاخه گیاه و در خاک شنی ، تحت شرایط ایده ال حدود 10 اینچ در 24 ساعت شبانه روز رشد می کند. رایج ترین نوع آن به رنگ سبز می باشد اما انواع سفید و بنفش آن نیز موجود است. این گیاه یکی از مقوی ترین گیاهان می باشد که سرشار از فولیک اسید، پتاسیم، فیبر، تیامین، ویتامین B6، A، و C می باشد.