



### اسفرزه از تشکیل سنگ صفرا جلوگیری می کند

اسفرزه که در گروه علف های هرز دسته بندی می شود، در اغلب مکان ها می روید اما کشورهای اسپانیا، فرانسه، هند و پاکستان تولیدکنندگان اصلی این گیاه برای تجارت محسوب می شوند.

سلامت نیوز: اسفرزه که در گروه علف های هرز دسته بندی می شود، در اغلب مکان ها می روید اما کشورهای اسپانیا، فرانسه، هند و پاکستان تولیدکنندگان اصلی این گیاه برای تجارت محسوب می شوند.

از گونه های متعددی از این گیاه به عنوان دارو استفاده می شود.

به نوشته سایت «ehealth;171#&»، اسفرزه کلسترول خون را به طور موثر کاهش می دهد.

مانع از بروز سنگ کیسه صفرا می شود.

با جذب میزان بالای آب، به طور موثری اسهال را درمان می کند.

با تنظیم و تثبیت کردن میزان قند خون مانع از احساس گرسنگی می شود.

مصرف اسفرزه در رفع یبوست موثر است . البته ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت طول بکشد تا اثر کند.

از آن جا که این گیاه، آب زیادی به خود جذب می کند، باید همراه آن آب زیادی مصرف کرد.

خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

روده را به طور کامل از باکتری ها پاک می کند.

منبع: رونامه خراسان

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: سلامت: اسفرزه از تشکیل سنگ صفرا جلوگیری می کند:::