



مارچوبه مانع از ریزش مو می شود

مارچوبه، بومی قاره اروپا، آسیای غربی و شمال آفریقا است. مصریان، رومیان و یونانیان باستان از این گیاه به صورت تازه یا خشک استفاده می کردند.

سلامت نیوز: مارچوبه، بومی قاره اروپا، آسیای غربی و شمال آفریقا است. مصریان، رومیان و یونانیان باستان از این گیاه به صورت تازه یا خشک استفاده می کردند.

به نوشته سایت [Health 171](#)؛ مارچوبه منبع عالی پتاسیم است. در این گیاه ترکیبی از پتاسیم و نوعی اسید آمینه وجود دارد که اثر مدر دارد و در نتیجه کمک می کند آب اضافه بدن دفع شود.

مصرف مارچوبه مانع از ریزش مو می شود.

خاصیت ضدالتهابی دارد، بنابراین برای درمان آسم، آرتریت و روماتیسم مفید است.

فولات موجود در آن برای سیستم قلبی عروقی ضروری است.

مخلوطی از مارچوبه و عسل برای تقویت قلب مفید است.

مارچوبه دارای اینولین نوعی کربوهیدرات است که برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. وجود این نوع کربوهیدرات در روده باعث رشد باکتری های مفید مانند [Lactobacilli 171](#)؛ و [Bifidobacteria 171](#)؛ می شود.

مارچوبه سرشار از ویتامین C است که برای تولید و حفظ کلاژن بدن ضروری است.

فیبر موجود در این گیاه مانع از بروز یبوست می شود.

از مارچوبه برای درمان واریس استفاده می شود.

به عنوان آنتی اکسیدان برای درمان سرطان، آب مروارید و ناراحتی چشمی موثر است.

قند خون را کنترل می کند و برای بیماران دیابتی مفید است.

با افسردگی مقابله می کند.

به سم زدایی بدن کمک می کند.

با خستگی مفرط مقابله می کند.

منبع: روزنامه خراسان