

گیاهی برای کاهش کلسترول

مرزنگوش از جمله گیاهانی است که در کشورهای مدیترانه و مکزیک بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.



سلامت نیوز: مرزنگوش از جمله گیاهانی است که در کشورهای مدیترانه و مکزیک بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه منبع عالی مواد کانی و ویتامین است و به بدن کمک می کند با بیماری های متعدد مقابله کند.

* به نوشته سایت «[ehow;171#&](#)» ، مرزنگوش منبع عالی فیبر است و صفرا و سموم سرطان زای موجود در روده ها را دفع می کند. مصرف منظم این گیاه باعث کاهش یافتن میزان کلسترول می شود.

* استفاده موضعی از روغن آن عفونت های پوستی و ناراحتی های لته را درمان می کند.

* مرزنگوش به انعطاف پذیری عضله و مفصل ها کمک می کند.

* تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

* درد آرتрит و سردرد را کاهش می دهد.

* به علت دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی، مصرف آن مانع از بروز بیماری قلبی و سرطان می شود.

* این گیاه منبع عالی ویتامین K است و روغن آن حاوی اسید چرب امگا ۳ است.

* به بدن کمک می کند با سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقابله کند.

* از بروز تهوع و استفراغ پیشگیری می کند.

* نفخ و سوءهاضمه را برطرف می کند.

منبع: روزنامه خراسان