

لبو، تقویت کننده طبیعی

لبو، گیاهی حاوی ترکیبات مغذی است که از بدن در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند. مصرف این گیاه که جزئی از غذای اصلی مردم روسیه را تشکیل می دهد، در حفظ سلامت بدن نقش موثری دارد.



سلامت نیوز: لبو، گیاهی حاوی ترکیبات مغذی است که از بدن در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند. مصرف این گیاه که جزئی از غذای اصلی مردم روسیه را تشکیل می دهد، در حفظ سلامت بدن نقش موثری دارد.

به نقل از سایت «MSN»، لبو تقویت کننده کبد است، خون را تصفیه و از بروز انواع سرطان ها پیشگیری می کند.

حاوی پیتین است که برای درمان افسردگی مصرف می شود، تربیتوفان موجود در آن ذهن را آرام می کند و کاهش دهنده فشارخون نیز است.

سرشار از کربوهیدرات است، از این رو منبع انرژی است.

حاوی سدیم، منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، ویتامین A، C و نیاسین است.

این گیاه اسیدفولیک دارد که برای تولید و حفظ سلول های جدید لازم است.

باعث کاهش فشارخون می شود و از آن جا که خون ساز است، برای افراد مبتلا به کم خونی مفید است.

مصرف روزانه آب لبو و یک قاشق غذاخوری عسل به طور موثر زخم معده و یرقان را درمان می کند.

شست و شوی بدن با آب لبو و سرکه، ناراحتی های پوستی مانند التهاب، جوش و ... را برطرف می کند.

مخلوط آب لبو و هویج با بیماری کیسه صفرا و کلیه مقابله می کند.

منبع: روزنامه خراسان