

## عنا ب برطرف کننده خستگی است

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف عنا ب برطرف کننده خستگی و بی‌خوابی است و برای سلامتی کلیه‌ها مفید است...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف عنا ب برطرف کننده خستگی و بی‌خوابی است و برای سلامتی کلیه‌ها مفید است. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: عنا ب از نظر طب قدیم طبع سرد دارد و از ساپونین‌ها، فلاوونوئیدها، موسیلاژ (لعاب)، مواد قندی، ویتامین‌های A, B2 و C، املاح مانند کلسیم، فسفر و آهن تشکیل شده است. وی گفت: عنا ب برطرف کننده خستگی و گرفتگی صدا است. عنا ب خشک آرام‌بخش، ضد بیماری‌های تنفسی و مقوی بدن است، تصفیه کننده خون است و به هضم غذا کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: عنا ب تب بر است و موجب تقویت سیستم گوارشی می‌شود و برای سلامتی کلیه‌ها مفید است. صفوی گفت: مصرف ریشه عنا ب برای رفع سوءهاضمه مفید است، ضد آلرژی است، به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است، ملین و ادرار آور و برای سرفه‌های شدید می‌تواند مفید باشد.