

خواص شگفت انگیز برگ بو



ماساژ دادن روغن طبیعی برگ بو ورم و درد ایجاد شده از پیچ خوردگی، آرتروز، دردهای عمومی، سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد.

ماساژ دادن روغن طبیعی برگ بو ورم و درد ایجاد شده از پیچ خوردگی، آرتروز، دردهای عمومی، سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، سعیده علیزاده، استادیار گروه باغبانی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز با بیان این مطلب افزود: این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارد.

وی تشریح کرد: برگ بو برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده مفید است، دم کرده آن هضم غذا را آسان می‌سازد و گاز و نفخ معده را خارج می‌کند، همچنین نوشیدن دو تا سه فنجان از شربت برگ بو قبل از غذا در درمان بی‌اشتهایی مؤثر است. علیزاده از نقش برگ بو در تقویت بینایی گفت و ادامه داد: ویتامین آ موجود در برگ بو به قدرت بینایی کمک می‌کند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه و دهان نقش دارد.

استادیار گروه باغبانی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز یادآور شد: این گیاه منبع غنی ویتامین ث، آ، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است و به طور کلی مصرف منظم برگ بو در غذاها به سلامت جسم کمک می‌کند. علیزاده برای جلوگیری از افزایش قند خون گفت: نوشیدن دم کرده برگ بو قبل از هر وعده غذا از افزایش قند خون جلوگیری می‌کند.

وی افزود: وجود تعدادی از ویتامین‌های ب کمپلکس نظیر نیاسین، پیریدوکسین، پنتوتنیک اسید و ریوفلاوین در این ادویه در سنتز آنزیمی و عملکرد سیستم عصبی و تنظیم متابولیسم بدن نقش دارد.

استادیار گروه باغبانی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز ادامه داد: این ادویه منحصر به فرد حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی نظیر مس، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن، سلنیوم، روی و منیزیم است که در سلامت فرد نقش حیاتی بر عهده دارد.

وی با اشاره به مزایای مصرف برگ بو در برطرف شدن دیابت افزود: خاصیت آنتی‌اکسیدان موجود در آن به بدن در تولید انسولین کمک می‌کند و در نتیجه در بهبود بیماری دیابت مؤثر است.