

بهترین آنتی بیوتیک گیاهی را بشناسید

یک کارشناس گیاهان دارویی درباره خواص فراوان شلغم گفت: شلغم در گروه صیفی جات قرار گرفته شده و درمان درد بسیاری از بیماری ها است.

به گزارش سایت خبری پرسون، هادی گلزاری کارشناس گیاهان دارویی بیان کرد: شلغم علاوه بر اینکه جز صیفی جات است به عنوان یک آنتی بیوتیک گیاهی مطرح می شود که مانند پنی سیلین عمل می کند.

وی افزود: شلغم طبع سرد و گرمی دارد اما درجه گرمی آن بیشتر است و ویتامین A و پروتئین های لازم را دارد در ضمن حاوی پتاسیم، کلسیم و ویتامین B۱ هم است.

این کارشناس گیاهان دارویی ادامه داد: شلغم با داشتن این همه خاصیت اثر زیاد و مستقیمی در تقویت سیستم ایمنی و استحکام بدن و پوکی استخوان دارد.

گلزاری به تاثیرات این گیاه در درمان بسیاری از بیماری های پوستی هم اشاره کرد و یادآور شد: مصرف شلغم در درمان پوستی هم موثر واقع شده است.

وی مصرف شلغم را در پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری های تنفسی موثر دانست و توصیه کرد: افراد در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری های تنفسی حداقل چند بار در هفته شلغم مصرف کنند.

این کارشناس گیاهان دارویی در پایان خاطرنشان کرد: لبو درجه گرمی بیشتری از شلغم دارد چراکه در رنگ قرمز لبو میزان پروتئین ها و ویتامین ها بیشتر است.