

## پیشگیری از ابتلا به کرونا با این سبزی پرخاصیت

یک متخصص طب سنتی در خصوص تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا با یک سبزی پرخاصیت توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش اقتصادنیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی ایرانی در خصوص خواص گیاه اسفناج، اظهار کرد: اسفناج از جمله گیاهانی است که در فصل پاییز برداشت می‌شود و سرشار از خواص بی نظیر است و مصرف آن برای سلامتی بسیار مفید خواهد بود.

او گفت: مزاج اسفناج در طب سنتی معتدل و رو به سرد بوده که به همین دلیل لازم است تا افرادی که مزاج سردی دارند در مصرف این گیاه حد اعتدال را رعایت کنند. برای کمتر شدن سردی اسفناج بهتر است افراد آن را با زنجبیل، گردو، فلفل و دیگر مصلحاتش مصرف کنند.

حاجی حیدری افزود: اسفناج حاوی مقدار بسیار زیادی آهن است و می‌توان از آن برای برطرف کردن کم خونی استفاده کرد، اما نکته حائز اهمیت این است که مقدار زیادی از آهن موجود در اسفناج جذب بدن نمی‌شود و نمی‌توان مصرف آن را بطور کامل جایگزین داروهای درمان کم‌خونی کرد.

این متخصص طب سنتی ایرانی بیان کرد: در طب سنتی از اسفناج به عنوان یک ملین یاد می‌شود و فیبر زیاد موجود در آن به پاک سازی روده کمک می‌کند.

او افزود: در شرایط شیوع ویروس کرونا تقویت سیستم ایمنی بدن در کنار رعایت دیگر موارد بهداشتی می‌تواند از ابتلا به این ویروس جلوگیری کند. اسفناج به دلیل این که سرشار از ویتامین ث است می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین ویتامین A در اسفناج در تقویت بینایی موثر است.

حاجی حیدری در پایان گفت: افرادی که سنگ کلیه دارند در مصرف اسفناج محتاط باشند، زیرا در کنار تمام خواصی که برای این گیاه گفته شد می‌تواند منجر به سنگ سازی بیشتر کلیه شود.