

برگ چغندر



به گفته متخصصان تغذیه برگ‌های پهن و سبز رنگ چغندر، تقویت‌کننده کلیه و ملین است.

همچنین برگ چغندر، التهاب مجاری ادرار را درمان می‌کند و برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود.

چغندر مخلوط با آب هویج دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست و شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت‌کننده بدن و دافع سموم بدن است. برگ چغندر منبع عالی فیبر با کالری خیلی کم و تقریباً بدون چربی است.

به گزارش «ehow» چیزی که اغلب مردم از آن بی خبر هستند این است که برگ‌های آن سرشار از فولات و بتاکاروتن است.

این گیاه غنی از آنتی اکسیدان در صورتی که مرتب مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی را کاهش می‌دهد.

مصرف آب آن برای پوست بسیار مفید است و علاوه بر شادابی پوست، عملکرد یک پاک‌کننده خوب را دارد. از برگ‌های سبز چغندر که رگه‌های قرمز در آن دیده می‌شود می‌توان در برخی غذاها مانند سوپ و یا برخی خوراک‌ها استفاده کرد.

برگ مو



درخت انگور را "تاک" یا "مو" نیز

می‌گویند. برگ مو دارای ساکاروز،

لوولز (Levulose)، اینوزیت (Inosite)،

کوئرستین، کاروتن، اجسام تانیک، بتائین،

تارتاریک اسید، مالیک اسید، اسکوربیک

اسید، پتاسیم، آهن و سیلیکون است.

* برگ مو قابض است.

* دم کرده برگ های جوان مو، اسهال

خونی را برطرف می کند.

* برای خونریزی ها مفید است.

* در رفع نفرس و زردی موثر است.

* استفراغ را برطرف می کند.

* در رفع اختلالات گردش خون (مربوط به دوران بلوغ و یائسگی) موثر است.

* هنگامی که پوست صورت قرمز و ملتهب است، خوردن دم کرده برگ مو مفید است.

* گرد برگ های جوان و خشک شده مو، در رفع خونریزی های بینی و رحم موثر است.

خواص برگ نعناع



نعنا یا نعناع گیاهی است از تیره دو لپه ای های پیوسته گلبرگ که سردسته تیره نعنایان می باشد و جز سبزی های خوراکی است. از محل گره های ساقه، ریشه هایی خارج می شوند که ساقه جدید را درست می کنند. بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید، به زودی تمام باغچه شما پر از نعناع می شود. به همین دلیل در فارسی به آن هزارپا می گویند.

نعنایی که به عنوان سبزی خوردن مصرف می کنیم، با نعنایی که به صورت خودرو در کوه می روید متفاوت

است. البته از نظر شکل ظاهری، بو، طعم و مزه تقریباً شبیه به هم هستند، ولی از نظر اثرات درمانی، نعنای کوهی قوی تر است.

البته خوردن نعنایی که پرورش داده می شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می گیرد، با غذای روزانه، مخصوصاً ناهار توصیه می شود.

در مواردی که ناراحتی های معده وجود دارد، خوردن نعنای تازه نه تنها معده را ناراحت نمی کند، بلکه درمان کننده ی ناراحتی معده هم می باشد.

نعنای کوهی یا نعنای فِری، از نظر کاربرد و خواص از نعنای معمولی که پرورش داده می شود، بسیار عالی تر، قوی تر و مؤثرتر است.