

كستناء الماء» منجم فوائد«



مزارعون يلتقطون «كستناء الماء» في بركة بمقاطعة جيانغسو الصينية، وهو نبات يشبه العشب، موطنه الأصلي الصين والهند والفلبين واليابان. يرتبط تناوله بالعديد من الفوائد الصحية أهمها: تحسين مستويات ضغط الدم، خفض خطر الإصابة بالسرطان، ويساعد في فقدان الوزن، تعزيز عمل وصحة الجهاز الهضمي، وخفض خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة، كما يحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية والمهمة للحفاظ على صحة الجسم.