

## کاهش وزن و پیشگیری از دیابت با تخم شربتی

یک کارشناس طب سنتی گفت: تخم شربتی فواید زیادی برای لاغر شدن، درمان بیماری‌های تنفسی، افراد دیابتی، افراد مبتلا به فشارخون بالا، برای پیشگیری از دیابت، رفع خستگی، رفع تشنگی مفرط، ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ، یبوست، سوءهاضمه و ... دارد.



یک کارشناس طب سنتی گفت: تخم شربتی فواید زیادی برای لاغر شدن، درمان بیماری‌های تنفسی، افراد دیابتی، افراد مبتلا به فشارخون بالا، برای پیشگیری از دیابت، رفع خستگی، رفع تشنگی مفرط، ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ، یبوست، سوءهاضمه و ... دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، سید جواد علوی درباره فواید تخم شربتی اظهار داشت: دانه‌های گیاه ریحان کوهی به تخم شربتی مشهور است که دانه‌هایی لعاب‌دار هستند که فواید بسیاری دارند.

### فواید تخم شربتی برای جذب کلسیم

علوی گفت: تخم شربتی حاوی پروتئین، آهن، پتاسیم و کلسیم است که این دانه لعاب‌دار برای کسانی که مشکل جذب کلسیم دارند، مفید است، چرا که حاوی ماده معدنی به نام "بورون" است و این ماده به انتقال کلسیم به استخوان کمک می‌کند.

### فواید تخم شربتی برای لاغر شدن

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: تخم شربتی فواید زیادی برای لاغر شدن، درمان بیماری‌های تنفسی، افراد دیابتی، افراد مبتلا به فشارخون بالا، برای پیشگیری از دیابت، رفع خستگی، رفع تشنگی مفرط، ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ، یبوست، سوءهاضمه و ... دارد.

وی افزود: برای این کار بهتر است صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری تخم شربتی را با یک لیوان آب گرم و عسل مخلوط و خورده شود و یک ساعت بعد از آن صبحانه صرف شود.

### فواید تخم شربتی برای تنظیم فشارخون

علوی عنوان کرد: تخم شربتی در تنظیم فشارخون و متعادل نگه داشتن آن بسیار کمک کننده است، چرا که بسیاری از افراد بعد از خوردن غذا فشارخونشان بالا می‌رود که خوردن تخم شربتی به تعادل فشارخون کمک می‌کند.

وی بیان داشت: مصرف تخم شربتی به دلیل اینکه یبوست را رفع می‌کند و غلظت خون را کاهش می‌دهد به بهبود خلق و خوی افراد، خستگی ذهنی، ناراحتی‌های عصبی، سردردهای افسردگی و میگرن کمک می‌کند.

### فواید تخم شربتی برای تقویت اعصاب

علوی خاطرنشان کرد: اگر در عرق بادرنجبویه و استخودوس یک قاشق چای‌خوری تخم شربتی ریخته شود و نیم ساعت قبل از خواب خورده شود به رفع ناراحتی‌های عصبی، سردردها و بی‌خوابی کمک زیادی می‌کند.