

خواص درمانی انار

اکنون که فصل انار فرارسیده و میوه فروشی‌ها با این دانه‌های یاقوتی مزین شده است، خوب است درباره خواص درمانی این میوه بهشتی بیشتر بدانیم. انار خواص آنتی‌اکسیدانی دارد.



اکنون که فصل انار فرارسیده و میوه فروشی‌ها با این دانه‌های یاقوتی مزین شده است، خوب است درباره خواص درمانی این میوه بهشتی بیشتر بدانیم. انار خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. افزون بر آن این میوه زیبا و خوشرنگ منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین C، A، E و اسید فولیک است. این میوه پرخاصیت، برای درمان و بهبود مشکلات گوارشی، سرطان، مراقبت از دندان‌ها، التهاب مفاصل، کم‌خونی و دیابت هم مفید است. در طب سنتی انار برای پاکسازی پوست و کاهش التهاب‌های مختلف هم مصرف می‌شده است. آب انار برای درمان گلودرد نیز موثر است.

انار و درمان بیماری‌ها

اختلالات معده: پوست و برگ انار برای بهبود مشکلات معده و اسهال ناشی از مشکلات گوارشی مفید است. آب انار نیز در بهبود اسهال خونی موثر است.

مشکلات قلبی: مصرف منظم انار یا آب آن باعث می‌شود گردش خون در سراسر بدن به درستی انجام پذیرد. این خاصیت، خطر حملات و سکته قلبی را نیز کاهش می‌دهد. خواص آنتی‌اکسیدانی موجود در این میوه به جلوگیری از لخته شدن خون هم کمک می‌کند.

سرطان: انار سرشار از آنتی‌اکسیدانی است که برای پیشگیری از سرطان مفید است. افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه یا پروستات هستند، باید نوشیدن آب این میوه را شروع کرده و فراموش نکنند این کار کمک زیادی به کاهش خطر بروز این بیماری می‌کند.

مراقبت از دندان: یکی از خاصیت‌های انار این است که آب آن، همراه با داشتن خاصیت ضدباکتریایی و ضدویروسی، به کاهش اثرات پلاک‌های دندانی نیز کمک می‌کند.

کم‌خونی: داشتن جریان خون سالم و کافی در بدن به واسطه مصرف منظم این میوه، حاصل می‌شود. انار برای خون، آهن فراهم کرده و در نتیجه به کاهش علائم کم‌خونی مانند خستگی، سرگیجه و ضعف کمک می‌کند، اما در کنار تمام آنچه گفته شد، فواید دیگری نیز برای این میوه خوشمزه وجود دارد. به عنوان مثال، انار احتمال تولد نوزاد نارس را کاهش می‌دهد و به علاوه به مادرائی که منتظر تولد کودکشان هستند کمک می‌کند تا نوزادی با وزن متعادل به دنیا بیاورند.

انار همچنین از بیماری آلزایمر در میانسالان و احتمال بروز آن جلوگیری می‌کند.

در ضمن متخصصان پوست معتقدند انار در کاهش مشکلات ناشی از افزایش سن مانند ایجاد چین و چروک موثر بوده و در نتیجه پوست شما را جوان و شاداب نگه می‌دارد.

انار برای بهبود هضم نیز موثر است و گویا با گذشت زمان، هر روز انسان‌ها به خواص بیشتری از فواید بی‌شمار انار پی می‌برند. پس از حالا تا پایان فصل این میوه، از میل کردن و بهره بردن از فواید بی‌شمار آن غافل نشوید.

Organicfacts

مترجم: نیلوفر اسعدی‌بیگی