

بهترین میوه ها برای افراد روزه دار

انجیر تازه، کثیرالغذا از سایر میوه‌ها، لطیف‌کننده، تحلیل‌برنده، تسکین‌دهند حرارت و تشنگی، عرق‌آور و ملین و مسهل است.



دکتر غلامرضا گردافشاری: انجیر تازه، کثیرالغذا از سایر میوه‌ها، لطیف‌کننده، تحلیل‌برنده، تسکین‌دهند حرارت و تشنگی، عرق‌آور و ملین و مسهل است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیسم، بهترین خرما، خرمایی است که پوست نازک، قسمت گوشتی زیاد و هسته کوچکی داشته باشد و البته شیرین و بی‌ریشه (بدون الیاف) باشد. خرما، کثیرالغذا و تولیدکننده خون متین است. در امراض سرد و بلغمی، کمردرد و سایر بیماری‌های مفصلی و بیماری‌های ریوی سرد، مفید است.

خیساندن خرما در شیر تازه همراه با دارچین، به تقویت نیروی جنسی کمک می‌کند. خوردن مداوم خرما با مغز بادام، بدن را چاق می‌کند، محرک نیروی جنسی است و البته مقوی کلیه و ملین به حساب می‌آید. زیاد خوردن خرما برای گرم‌مزاجان و در نواحی گرم، به دندان، چشم، و حنجره آسیب می‌زند و باعث تولید خون سوخته، سوداوی و ایجاد سردرد می‌شود. خرما، سنگین و دیرهضم است و کسانی که مبتلا به انسداد در کبد و طحال هستند، نباید از آن استفاده کنند.

انجیر تازه، کثیرالغذا از سایر میوه‌ها، لطیف‌کننده، تحلیل‌برنده، تسکین‌دهند حرارت و تشنگی، عرق‌آور و ملین و مسهل است. برای تقویت مغز، کبد، رفع انسداد کبد و طحال، صرع، بیماری‌های ریه، خشونت سینه و سرفه، وسواس و بواسیر (هموروئید) مفید محسوب می‌شود. مصرف آن برای سردمزاجان و درمان بیماری‌های رطوبی (خصوصاً درد کمر) و مفاصل و بیماری‌های مجاری ادراری بسیار مفید است. زیاد خوردن انجیر تازه، برای دندان و کسانی که کبد و معده ضعیفی دارند، مضر است. انجیر خشک، خواص کمتری نسبت به انجیر تازه دارد. انجیر با بادام و پسته، برای اصلاح بدن‌های ضعیف و تقویت مغز مفید است.

*متخصص طب سنتی، استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران