

3 گیاه دارویی ضد پیری

با افزایش سن، اعضای بدن به واسطه ی آن دچار تغییر و تحول می‌شود که با معرفی این سه گیاه از پیری صورت و اعضای بدن جلوگیری می‌شود.



با افزایش سن، اعضای بدن به واسطه ی آن دچار تغییر و تحول می‌شود که با معرفی این سه گیاه از پیری صورت و اعضای بدن جلوگیری می‌شود.

به گزارش جام جم سرا ، محمد باقر مینایی متخصص طب سنتی گفت: با افزایش سن ،اعضای بدن به واسطه ی آن دچار تغییر و تحول می شود که با معرفی این سه گیاه از پیری صورت و اعضای بدن جلوگیری می شود،این گیاه شامل: بنفشه سه رنگ است که در طب سنتی در انواع بیماری ها از جمله بیماری تنفسی ،سیاه سرفه ،زکام و علائم دیگر سرماخوردگی استفاده می شود و به صورت خوراکی یا موضعی برای درمان بیماری های پوستی ،روماتیسم ،ورم مثانه ،شب ادراری ،بی خوابی و سفت شدن رگها به کار می رود.

وی ادامه داد: یکی دیگر از گیاهان ضد پیری آلو است که خاصیت ضد تب ،ضد ویروس و ملین بودن از مهمترین اثرات آن می باشند،بعضی از خواص آلو مربوط به فیبر آن است که سرعت جذب مواد مغذی به خصوص قندها را کاهش می دهد به همین دلیل آلو باعث کاهش نسبی قند خون می شود.

همچنین ویتامین C موجود در آن باعث افزایش جذب آهن می شود و مقاومت ایمنی بدن را بالا می برد و به دلیل وجود ترکیبات آنتی اکسیدانی ،خاصیت ضد سرطانی دارد و از کم خونی جلوگیری می کند.

مینایی اظهار داشت :سومین گیاه ،توت است که کاهش دهنده ی قندخون،پایین آورنده ی فشارخون ،ضد پیری ،ضد افسردگی ،ضد سرطان،معرق،ملین،مسکن و ضد التهاب است.

وی در مورد طریقه ی مصرف این گیاه اظهار داشت: این گیاهان می تواند به صورت مستقیم مصرف شود و یا اینکه تبدیل به مربا شود و از شیریه ی آن به عنوان شربت و از جرم آن همراه با ماست استفاده شود .

این متخصص طب سنتی در پایان یادآور شد :آلوی تازه موثرتر از آلوی خشک است و به علت ملین بودن خاصیت ضد سرطانی دارد.

منبع : باشگاه خبرنگاران