

## آب زرشک برای کبد ضرر دارد؟

یک کارشناس طب سنتی ابراز کرد سردی به غذاهایی که پس از مصرف آنها علایمی مانند سستی بدن، کندی حرکات، سستی مفاصل، سنگینی پلک‌ها، سستی زبان، خمیازه، خواب‌آلودگی و کم‌حوصلگی ایجاد می‌شود، گفته می‌شود و آب زرشک در درازمدت اثر بد بر بدن دارد.



یک کارشناس طب سنتی ابراز کرد سردی به غذاهایی که پس از مصرف آنها علایمی مانند سستی بدن، کندی حرکات، سستی مفاصل، سنگینی پلک‌ها، سستی زبان، خمیازه، خواب‌آلودگی و کم‌حوصلگی ایجاد می‌شود، گفته می‌شود و آب زرشک در درازمدت اثر بد بر بدن دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، سید جواد علوی اظهار داشت: استفاده از مویز، انجیر، فندق، پسته و بادام برای کبد مفید است.

به گفته وی برای حفظ سلامت کبد از گوشت‌های غلیظ مانند گوشت گاو، گوساله و شتر کمتر استفاده شود. از ادویه‌های گرم مانند زنجبیل، آویشن و... استفاده شود که البته نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کرد.

این کارشناس طب سنتی بیان داشت: از سردی‌ها مانند خیار، گوجه، دوغ، ماست و... کمتر استفاده شود، باید دانست که سردی به غذاهایی که پس از مصرف آنها علایمی مانند سستی بدن، کندی حرکات، سستی مفاصل، سنگینی پلک‌ها، سستی زبان، غش رفتن بدن، خمیازه، خواب‌آلودگی و کم‌حوصلگی ایجاد می‌شود گفته می‌شود.

علوی ادامه داد: در این گروه غذاها شدت و سرعت ایجاد علایم متفاوت است و بستگی به نوع و میزان غذا، وضعیت مزاج فرد استفاده‌کننده، فصل سال و موقعیت اجتماعی دارد.

وی اضافه کرد: برای حفظ سلامت کبد ماست به صورت چکیده مصرف شود و همراه غذا خورده نشود، همچنین تا هضم غذای قبلی، غذای دیگری نخورید، و یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از آن، آب و مایعات نباید خورده شود.

این کارشناس طب سنتی گفت: به هنگام ناشتا، بین دو خواب، پس از حمام، ورزش و رابطه جنسی، آب خورده نشود، همچنین آب بسیار سرد ننوشید که رعایت آن برای حفظ سلامت کبد بسیار ضروری است.

علوی خاطرنشان کرد: به‌خلاف آنچه همه فکر می‌کنند، آب زرشک در ابتدا شاید برای کبد مفید باشد، اما در درازمدت، اثر معکوس دارد.