

آرتروز خود را با این ترکیب معجزه آسا درمان کنید

یک پژوهشگر طب سنتی گفت: جوشاندن انجیر سیاه همراه با شیر بز برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است.



یک پژوهشگر طب سنتی گفت: جوشاندن انجیر سیاه همراه با شیر بز برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از به نقل از باشگاه خبرنگاران، حیدر عظیمایی پژوهشگر طب سنتی درباره خواص انجیر اظهار داشت: انجیر طبیعی گرم و تر دارد، دارای قند طبیعی بالا و بسیار مقوی است که حاوی املاح و انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن از جمله ویتامین‌های A، B، C می‌باشد. وی افزود: انواع انجیر خشک و تر نقش بسزایی در پاکسازی روده بزرگ و دستگاه گوارش دارد و یبوست را برطرف می‌کند که به این منظور بهترین زمان مصرف آن صبح ناشتا است.

این پژوهشگر طب سنتی درباره ترکیبی از انجیر خشک که در پاکسازی روده بسیار موثر است، گفت: افراد برای پاکسازی و شست‌وشوی روده و درمان یبوست انجیر خشک را داخل روغن زیتون خیسانده و در صبح ناشتا مصرف کنند.

وی عنوان کرد: افراد دیابتی باید با دقت در مصرف انجیر، این میوه را به میزان بسیار کم مصرف کنند، زیرا ۵۰ درصد انجیر را قند تشکیل می‌دهد، همچنین افرادی که کبد ضعیفی دارند باید این میوه را به همراه گردو مصرف کنند و در مصرف آن زیاده‌روی نکنند.

عظیمایی با بیان اینکه انجیر بهترین میوه برای افراد با ضعف عمومی و مواجه با افت قند است، اظهار داشت: قند انجیر کاملا طبیعی و مقوی است و از افت قند افراد جلوگیری می‌کند و اشخاص لاغر که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند، می‌توانند انجیر خشک را به همراه شیر مصرف کنند.

وی در خصوص تاثیر شربت انجیر در درمان التهاب دستگاه گوارش بیان کرد: برای این منظور ترکیبی شامل مقداری خرما و انجیر، عناب و مویز که مخلوط و آسیاب شده باشد را با یک لیتر آب و در حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا آب آن نصف شود و روزی سه فنجان برای درمان التهاب گوارش از آن مصرف کنید.

این پژوهشگر طب سنتی افزود: این ترکیب برای درمان بیماری‌های تنفسی، ناراحتی‌های کلیه، ذات‌الریه، سرماخوردگی و سرفه نیز بسیار موثر است.

وی با بیان اینکه جوشاندن انجیر سیاه به همراه شیر بز برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است، تصریح کرد: این ترکیب در دفع سموم بدن نیز تاثیر زیادی دارد و انجیر سیاه برای افرادی که دوره نقاهت بیماری را می‌گذرانند، کودکان کم‌اشتها و ضعیف، رفع نقرس، بواسیر و قولنج توصیه می‌شود.

عظیمایی تاکید کرد: خواص انجیر خشک بسیار بیشتر از نوع تر آن می‌باشد و هر انجیر خشک به اندازه ۴ انجیر تازه خاصیت دارد.

وی با بیان اینکه برای رفع زگیل می‌توان شیرابه انجیر را خارج و با ایجاد خراش اندکی بر روی آن محل آن قرار داد، افزود: مصرف انواع انجیر خشک و تر به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای حفظ جنین و از بین بردن تهوع بارداری به شدت توصیه می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی تاکید کرد: انجیر را نباید با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریب فروت مصرف کرد.