

انجیر برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف انجیر برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است و از ورم لته و دهان پیشگیری می‌کند.



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف انجیر برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است و از ورم لته و دهان پیشگیری می‌کند. مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس افزود: انجیر سرشار از ویتامین‌های A ، B ، C ، D ، گلوکز، پروتئین و املاح است. وی گفت: انجیر خواص درمانی بسیار زیادی دارد که نرم‌کننده سینه و گلو است. ملین است و از شیرابه انجیر می‌توان برای از بین بردن میخچه و زگیل استفاده کرد. این متخصص تغذیه افزود: انجیر منبع غنی از فیبر غذایی غیرمحلول لیگنین است و از بیوست پیشگیری می‌کند. مصرف انجیر برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است. دم کرده انجیر با شنبلیله نیز، برای درد سینه مفید است. صفوی اضافه کرد: انجیر ملین و مسهل است و از ورم لته و دهان پیشگیری می‌کند. برگ انجیر نیز یک ضد درد قوی است همچنین از قرقره جوشانده 50 عدد انجیر در یک لیتر برای تحریکات گلو استفاده می‌شود.