

## آنتی‌بیوتیکی طبیعی برای نابودی عفونت‌های بدن

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی از تأثیر چشمگیر برخی شربت‌ها در از بین بردن عفونت‌های بدن خبر داد.



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی از تأثیر چشمگیر برخی شربت‌ها در از بین بردن عفونت‌های بدن خبر داد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ شربت هلو حاوی انواع ویتامین‌ها؛ A ، C ، E ، گروه ویتامین‌ها؛ B مانند B۱ ، B۲ ، B۳ ، B۶ ، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، منگنز، مس، پروتئین، ازت، پکتین و اسید سیتریک و مالیک است.

برای بررسی خواص شربت هلو و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است، با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

### مهم‌ترین خواص شربت هلو

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شربت هلو اظهار کرد: این شربت بینایی را تقویت و از خشکی چشم و ابتلا به آب مروارید جلوگیری می‌کند؛ شربت هلو نقش مؤثری در تقویت استخوان‌ها، دندان‌ها و سیستم عصبی دارد.

وی درباره خواص دیگر شربت هلو بیان کرد: این شربت به علت داشتن ویتامین‌ها؛ A ، C و E خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، بنابراین بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه سرطان‌ها؛ ریه و روده محافظت می‌کند؛ شربت هلو خاصیت آنتی‌بیوتیکی بالایی دارد؛ مصرف مرتب این شربت موجب از بین رفتن عفونت‌های بدن می‌شود.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت هلو تأثیر چشمگیری در شادابی و جوان‌سازی پوست دارد و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند؛ این شربت برای زنان باردار مفید است و موجب تقویت عضلات قلب می‌شود.

عظمایی تأکید کرد: شربت هلو نقش مؤثری در تقویت معده و بهبود زخم معده دارد؛ این شربت یبوست را از بین می‌برد و برای مبتلایان به بواسیر (هموروئید) هم مفید است.

وی یادآور شد: شربت هلو به علت داشتن آهن برای مبتلایان به کم‌خونی مناسب است؛ این شربت به رفع بی‌اشتهایی کودکان کمک شایانی می‌کند.

نابودی عفونت‌های بدن با شربت هلو/ شربت هلو؛ آنتی‌بیوتیکی طبیعی مواد لازم برای تهیه ۲ لیتر و نیم شربت هلو

هلو ۲ کیلوگرم

عسل یا شکر ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم

وانیل یک سوم قاشق چای‌خوری

آب ۲ لیوان

## آب لیموترش تازه ۲ قاشق مرباخوری؛ طرز تهیه شربت هلو

- نخست هلوها را به خوبی بشویید و هسته آنها را هم جدا کنید؛ سپس آن‌ها را در مخلوط‌کن بریزید.
- عسل و آب را به مواد مخلوط شده اضافه کنید.
- شربت آماده شده را در یخچال بگذارید تا خنک شود یا آن را داخل لیوان بریزید و ۲ تکه یخ و چند قطره آب لیمو ترش تازه به آن اضافه و میل کنید؛ البته اگر روزه‌داران قصد داشته باشند این شربت را در وعده افطار میل، نباید به آن یخ اضافه کنند.
- شربت هلو را می‌توان همراه با شکر هم تهیه کرد البته ارزش غذایی شربت هلو با عسل بیشتر است؛ برای این منظور باید هلوها را پس از شستن و جدا کردن هسته آنها خرد و آب را هم به آنها اضافه کنید.
- مخلوط هلوها و آب را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد؛ در انتهای جوشیدن شکر را به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید.
- پس از خاموش کردن اجاق گاز، وانیل و آب لیمو ترش تازه را به سایر مواد بیفزایید سپس مواد را خوب هم بزنید تا شربت قوام بیاید.