



خاکشیر، انجیر و زیتون سیستم گوارش بدن را تنظیم می‌کنند

یک متخصص داخلی گفت: استفاده از خاکشیر یا انجیر و زیتون سیستم گوارش بدن انسان را تنظیم می‌کند و همین امر موجب شادابی، نشاط و سلامتی افراد می‌شود.

سلامت نیوز: یک متخصص داخلی گفت: استفاده از خاکشیر یا انجیر و زیتون سیستم گوارش بدن انسان را تنظیم می‌کند و همین امر موجب شادابی، نشاط و سلامتی افراد می‌شود.

سیدعلی ابوالحبيب متخصص داخلی در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: افراد برای پاکسازی سموم بدن بهتر است هر روز صبح از خاکشیر، انجیر یا زیتون استفاده کنند.

وی گفت: استفاده از خاکشیر، انجیر یا زیتون سیستم گوارش بدن انسان را تنظیم می‌کند و همین امر موجب شادابی، نشاط و سلامتی افراد می‌شود.

این متخصص داخلی افزود: مصرف خاکشیر همراه با آب گرم، در بدن موسین یا لعاب تولید می‌کند و روده را پاکسازی و آن را فعالتر می‌کند.

ابوالحبيب اضافه کرد: انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول‌ها و تولید انرژی زیاد در بدن می‌شود همچنین با جذب آب توسط دانه‌های انجیر در روده و متورم شدن آنها، حرکت دودی روده تنظیم می‌شود.

وی ادامه داد: زیتون دارای اسید لینولئیک و لینولنیک، امگا 3 و امگا 6 است که دیواره روده‌ها را پاکسازی می‌کند و مانع از رسوب آهن موجود در غذا در دیواره روده‌ها می‌شود.

این متخصص داخلی بیان داشت: زیتون جداره دیواره عروق خونی را تمیز می‌کند و از رسوب چربی‌های خطرناک مانند LDL موجود در خون که باعث آترواسکلروز شدن دیواره عروق می‌شود، جلوگیری می‌کند همچنین زیتون از سکنه قلبی پیشگیری می‌کند.