

خواص میوه ها با توجه به رنگ شان



اولین چیزی که در هنگام انتخاب یک میوه برای خوردن شما را جذب کرده رنگ و جلوه خاص آن میوه است، آیا می دانید میوه های مختلف با رنگ های متفاوت چه خواصی دارند؟

اولین چیزی که در هنگام انتخاب یک میوه برای خوردن شما را جذب کرده رنگ و جلوه خاص آن میوه است، آیا می دانید میوه های مختلف با رنگ های متفاوت چه خواصی دارند؟

در اولین قدم این رنگ اشیا است که شما را به طرف آن شیء جذب و یا از آن دور می کند. در واقع احساس آرامش، لذت ناراحتی، تنش، صلح و دوستی و ... همه و همه در پرتو رنگ هاست. رنگ ها تمامی محیط ما و حتی خود ما را نیز تسخیر کرده اند و در تمام جسم جان و روح ما تاثیر گذارند. مثلا در مورد رنگ سیب سرخ و زیبا علاوه بر لذتی که از رنگ آن در هنگام خوردن می بریم و در ما احساس شادابی و نشاط ایجاد می کند، در خواصش نیز تاثیر فراوانی دارد. تمامی سبزیجات و میوه هایی که روزانه مصرف می کنید با توجه به نوع رنگشان منافع خاصی برای شما دارند. شاید تعجب کنید، اما فراموش نکنید که رنگ ها بر همه وجود ما و در تمامی جوانب نفوذ دارند و این هم یک روش نفوذی آنهاست.

رنگ سبز

رنگی است آرامش بخش و با دیدن این رنگ شما احساس آرامش می کنید و از وجودش لذت می برید و جالب اینجاست که همین رنگ زیبا و آرامش بخش علاوه بر این که شما را در ظاهر جذب می کند و شما از آن لذت می برید خواص درمانی بسیاری نیز دارد و برای جسمتان مفید است. در واقع هر چیز سبزی که شما می بینید این خاصیت را داراست و این در مورد میوه ها و سبزیجات سبز رنگ نیز صادق است. این رنگ برای افراد عصبی و نا آرام بسیار مفید است. رنگ سبز خاصیت ضد عفونی کننده دارد و مناسب برای بیماری های قلبی عروقی و بیماری های روده ای (یبوست)، معده (سوء هاضمه، زخم معده و...)، کلیه (سنگ کلیه و ناراحتی های مجاری ادراری)، ریه (مشکلات تنفسی، آسم و ...) و رحم می باشد.

این رنگ برای درمان زخم های عمیق سوختگی های شدید نیز موثر است. این خواص در میوه ها و سبزیجاتی که سبز رنگ هستند به وفور یافت می شود. تحقیقات نشان داده میوه ها و سبزیجات سبز رنگ خاصیت ضد عفونی کنندگی دارند و در هضم غذا و جذب آن موثرند.

میوه ها و سبزیجات سبز رنگ برای افرادی که از بیماری های عصبی رنج می برند توصیه شده است. سبزیجات سبز رنگ همچنین در درمان زخم های عمیق و سوختگی ها و بیماری های ریوی و کلیوی بسیار موثر است و در بهبود بیماری های قلبی مصرف فراوان دارد. مثلا جعفری دارای خواص ضد عفونی کننده خون و دستگاه گوارش می باشد. جعفری موجب تحریک عضلات روده و رحم می شود و مناسب برای معده و هضم غذاست. برگ این گیاه مناسب برای زخم های عمیق است و جوشانده آن مناسب برای بیماری های کلیوی و مجاری ادرار است.

انگور سبز

این میوه مناسب برای بیماری های اعصاب است. مواد غذایی موجود در انگور به هضم غذا و جذب آن در معده کمک فراوانی می کند و در درمان بیماری های سوء هاضمه، سل ریوی، مشکلات کلیوی (سنگ کلیه) و یبوست کمک فراوانی می کند. همچنین باعث دفع سموم و مواد زائد از بدن می شود. آب انگور مغذی عضله قلب است. انگور اختلالات قلبی حاصله از ازدیاد فشارخون را از بین می برد و دارای اثر تقویت کننده قلب است.

انگور موجب ازدیاد ترشح صفرا می شود و عمل هضم را تحریک و تسریع می بخشد و تخمیرهای روده ای را کاهش می دهد.

کاهو

کاهو در درمان تپش قلب و سرفه و مشکلات ریوی موثر است. همچنین آرام کننده اعصاب است. کاهو برای دفع مواد زائد در روده ها و جلوگیری از یبوست مناسب است. از جوشانده کاهو می توان برای درمان سوختگی ها و زخم ها استفاده کرد.

لوبيا سبز

از لوبيا سبز براي درمان كسالت‌هاي شديد كليوي استفاده مي‌شود. اين سبزي همچنين در درمان بيماري‌هاي قلبي نيز موثر است. وجود فسفر در لوبيا براي اعصاب مفيد است. خرده شده و يا پوره شده دانه لوبيا به عنوان ضماد براي مواضع سوختگي و ساير التهابات پوستي و زخم‌ها موثر است.

ترخون

ترخون به دليل داشتن اسانس‌هاي معطر در خود مجاري دستگاه گوارشي را ضد عفوني مي‌كند و محرك مناسب براي معده به شمار مي‌رود. اين سبزي براي بيماري‌هاي رحم و تسهيل جريان خون قاعدگي بسيار موثر است.

رنگ قرمز

رنگي است محرك و اشتها آور. رنگي پر انرژي كه همين خصوصيات در مواد غذايي قرمز رنگ هم ديده مي‌شود. معمولا ما براي خوردن خوراكي‌هايي با رنگ قرمز بسيار راغب هستيم.

اين رنگ و در واقع ميوه‌ها و سبزيات قرمز رنگ علاوه بر اين كه افزايش دهنده اشتها هستند، براي افراد كم خون و افرايي كه كمبود آهن دارند بسيار مناسب است. همچنين در درمان عفونت‌ها و سوختگي‌هاي شديد بسيار موثر است و معمولا اين گونه ميوه‌ها و سبزيات در درمان بيماري‌هاي ريوي، مشكلات روده (بيوست) و رحم به كار برده مي‌شود. مواد غذايي قرمز رنگ بسيار پر انرژي بوده و در تقويت قلب و افزايش فشار خون و غلظت خون بسيار مفيد و تقويت‌كننده روده و كبد است.

گيلاس

تقويت‌كننده و انرژي زا. تنظيم‌كننده كبد و مناسب براي رفع بيوست و اشتها آور، دفع‌كننده مواد زائد و سموم از بدن.

توت فرنگي

در درمان سل ريوي بسيار سودمند است و همچنين در درمان عفونت‌هاي روده.

انار

جلوگيري از تنگي نفس. مناسب براي روده و تصفيه‌كننده خون.

انگور فرنگي

موثر در درمان تب‌هاي عفوني، محرك اشتها و رفع بيوست.

شاتوت

تصفيه‌كننده خون، مناسب براي بيماري‌هاي كم‌خوني و مشكلات ريوي.

فلفل قرمز

تحريك قواي هاضمه، مناسب براي خونريزي‌هاي رحم، رفع فلج، رفع بيوست و بيماري‌هاي روده.

رنگ نارنجي

رنگي جذاب و سر زنده و شاداب، كه در نهايت جذابيت و جلب توجه احساس زدگي ايجاد نمي‌كند. سبزيات و ميوه‌هاي نارنجي رنگ و كلا هر شي نارنجي رنگ در افزايش شير مادران بسيار موثر است. مواد غذايي نارنجي رنگ بسيار انرژي زا است و محرك مناسب براي اعصاب و سودمند براي مشكلات تنفسي و ضد سرفه، ضد آسم و سل ريوي هستند و در درمان سنگ كليه و كيسه صفرا و بيماري‌هاي معده و روده موثر هستند.

هويچ

افزايش شير مادر، مناسب براي درمان اختلالات شديد روده‌اي، بهبود دهنده زخم‌هاي دستگاه گوارش، رفع‌كننده بيوست، ضد عفوني‌كننده روده، تقويت‌كننده اعصاب و انرژي زا و موثر در بهبود عفونت‌هاي ريوي.

پرتقال و نارنگي

تقويت‌كننده دستگاه عصبي، عضلات و غدد، مناسب براي رفع اختلالات دستگاه گوارش، كبد و روده‌ها.

زالزالك

مناسب براي درمان بيماري‌هاي روده و رفع كم‌خوني.

رنگ زرد

رنگی شادی آفرین، درخشان، زنده و محرک. سبزیجات و میوه‌های زردرنگ معمولا اشتها آور و در عین حال مناسب برای هضم غذا می‌باشند. میوه‌جات و سبزی‌های زردرنگ تصفیه‌کننده کبد و روده‌ها و کلیه‌هاست. این مواد غذایی در درمان بیماری‌های معده (ورم معده) کیسه صفرا یبوست و فشار خون و همین طور مشکلات ریوی مناسب هستند و در تقویت غدد لنفاوی قلب موثرند و بسیار انرژی‌زا می‌باشند و محرک اعصاب.

زردآلو

سرشار از انرژی، موثر در درمان یبوست، کاهش‌دهنده افسردگی و تقویت‌کننده اعصاب.

آناناس

تقویت‌کننده روده، نیرو بخش، مناسب برای هضم غذا و موثر در بیماری‌های ریه.

به

تقویت‌کننده اعصاب و قلب، موثر در درمان بیماری‌های ریوی و سل. همچنین در درمان ورم معده و روده از این میوه استفاده می‌شود.

گلابی

از بین برنده ضعف و بی‌حالی، تقویت‌کننده اعصاب، رفع تنبلی روده‌ها، رفع یبوست و بیماری‌های روده‌ای و معده، موثر در درمان سل ریوی، از بین برنده سنگ کلیه.

آلو

انرژی‌زا و از بین برنده کم‌خونی و ضعف و سستی، برطرف‌کننده یبوست، محرک اعصاب، مناسب برای کلیه‌ها.

سیب زرد

انرژی‌ساز، ضد عفونی‌کننده قوی روده و مناسب برای تقویت روده‌ها و معده، محرک کلیه‌ها و مناسب برای سنگ کلیه و مجاری ادرار، تقویت‌کننده اعصاب، رفع‌کننده یبوست و اسهال، مناسب برای اختلالات تنفسی.