

ترب، تقویت کننده مو و ناخن

ترب بومی مناطق مدیترانه است که به تدریج به مناطق شرق راه یافت و از آن به عنوان ماده غذایی اصلی استفاده شد.



سلامت نیوز: ترب بومی مناطق مدیترانه است که به تدریج به مناطق شرق راه یافت و از آن به عنوان ماده غذایی اصلی استفاده شد. ترب به رنگ های سفید، قرمز، بنفش یا سیاه به شکل گرد یا دراز رشد می کند. برگ ها، گل ها و دانه های این گیاه نیز مورد مصرف قرار می گیرد.

* ترب تقویت کننده لثه، دندان، مو و ناخن است.

امام صادق (ع) در مورد خواص ترب می فرمایند:

ترب بیخش، بلغم را از میان می برد، قسمت میانی اش هضم کننده است و برگش ادرار آور است. الکافی، ج ۶

* به نوشته «ehow;171#&» ترب خون را تصفیه می کند و برای کبد و معده مفید است.

* برای مبتلایان به یرقان مفید است. * سرشار از فیبر و سلولز گیاهی است که به هضم غذا، حفظ آب بدن و برطرف کردن یبوست که یکی از علت های اصلی ایجاد بواسیر است، کمک می کند. * خاصیت مدر دارد. آب آن التهاب و سوزش ایجاد شده هنگام دفع ادرار را نیز برطرف می کند. * کلیه را پاک سازی می کند و عفونت های کلیه و سیستم ادراری را از بین می برد.

* از آن جا که کم کالری است، برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند بسیار مفید است. * در پیش گیری از سرطان های متعدد به خصوص سرطان روده بزرگ، کلیه، معده و دهان موثر است. * آب ترب، تب بدن را پایین می آورد. * ضد عفونی کننده موثر است و سرشار از ویتامین هاست. بنابراین سیستم تنفسی را از عفونت ها محافظت می کند. * کبد و کیسه صفرا را در برابر عفونت ها و زخم محافظت می کند. * دارای ویتامین C، فسفر، روی و چند نوع ویتامین B است که برای پوست مفید می باشد. آب موجود در آن به حفظ رطوبت پوست کمک می کند. ماسک ترب رنده شده برای پاک سازی صورت، رفع ناراحتی های پوستی مانند خشکی، جوش، ترک و... موثر است. * سوخت و ساز بدن را تنظیم می کند. * گلودرد و سیاه سرفه را برطرف می کند. * تحریک کننده اشتها است.

* خستگی عصبی را برطرف می کند. * خوردن ترب از آب ریزش بینی پیش گیری می کند. * آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است.

* ترب برای درمان روماتیسم مفید است.

* تخم ترب درد را تسکین می دهد.

* دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است.

* جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است.

منبع: روزنامه خراسان