

سیب؛ پنی‌سیلین طبیعی



سیب میوه‌ایست سرشار از ویتامین‌های «آ»، «ب»، «ث» و پتاسیم که در درمان‌های طبیعی یا طب نتروپتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. یک جمله معرفی انگلیسی نیز موید این مطلب است: Eat An Apple A Day Keep The Doctor Away یعنی روزی یک سیب میل کنید و دکتر را از خود دور کنید.

سیب میوه‌ایست سرشار از ویتامین‌های «آ»؛ «ب»؛ «ث» و پتاسیم که در درمان‌های طبیعی یا طب نتروپتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. یک جمله معرفی انگلیسی نیز موید این مطلب است: Eat An Apple A Day Keep The Doctor Away یعنی روزی یک سیب میل کنید و دکتر را از خود دور کنید.

سیب در از بین بردن عفونت‌ها بسیار مهم است. در واقع یک نوع پنی‌سیلین طبیعی است. سیب نه تنها برای یبوست مفید است، بلکه برای اسهال نیز بسیار موثر می‌باشد. اما تفاوت در طریقه مصرف آن است، افرادی که دچار یبوست هستند می‌توانند یک سیب را تنوری کرده و یا در فر بگذارند و شب میل کنند و یک سیب هم به همین طریق صبح‌ها میل شود.

برای درمان اسهال، سیب را رنده کرده چند ساعت بگذارید تا رنگش تغییر کند و تیره شود یعنی پکتین موجود در آن اکسیده شود و بعد آن را میل کنید.

آب سیب تازه سموم بدن را دفع کرده و برای اطفال خیلی مفید است.

سیب میوه‌ایست که ویتامین «ب»؛ «آ»؛ «ث» زیادی دارد و به همین دلیل برای اعصاب و روان بسیار مهم می‌باشد و افراد عصبی بهتر است هر روز یک لیوان آب سیب تازه با کمی گلاب میل کنند.

سیب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلو درد و سینه درد بسیار مؤثر می‌باشد.

یکی دیگر از خواص سیب رنده شده این است که برای افراد مبتلا به زخم معده بسیار مفید می‌باشد.

این میوه به علت خاصیت دفع اسید اوریک، در درمان بیماری‌های نقرس، آرتروز و رماتیسم بسیار مفید و مؤثر شناخته شده است.

سیب با دفع اسید اوریک داروی روماتیسم و نقرس است و درد مفاصل است و برای تقویت قلب و هضم غذا مؤثر است. خوردن سیب با پوست یبوست را از بین می‌برد و برای کبد مفید است. مالیدن مقداری سیب روی محل گزیدگی نیش عقرب یا زنبور به درمان کمک موثری می‌کند.

میوه نارس سیب جهت مداوای اسهال مفید است. خوردن سیب قبل از خواب کمک موثری در راحت تر خوابیدن است.

اگر حداقل 3 عدد سیب در روز بخوریم، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهیم. سیب به دلیل بافت گیاهی خود، می‌تواند 14 درصد خطر مرگ ناشی از گرفتگی رگهای بدن را کاهش دهد.

یک سیب متوسط دارای 3 گرم الیاف است الیاف می‌تواند فشار خون و چربی خون را کاهش دهد. همچنین سیب برای سلامتی دندان بسیار مفید است.