

با آلرژی های پائیزه

حساسیت های فصلی و یا همان آلرژی ها در پائیز به اوج خود رسیده و بسیاری از مردم از عوارض حساسیت های پائیزه به شدت رنج می برند در حالیکه یک کارشناس طب سنتی معتقد است که خداوند میوه انار که مخصوص فصل پائیز است را دارویی برای آلرژی های این فصل قرار داده است.



انار، دارویی برای مقابله با آلرژی های پائیزه

سلامت نیوز : حساسیت های فصلی و یا همان آلرژی ها در پائیز به اوج خود رسیده و بسیاری از مردم از عوارض حساسیت های پائیزه به شدت رنج می برند در حالیکه یک کارشناس طب سنتی معتقد است که خداوند میوه انار که مخصوص فصل پائیز است را دارویی برای آلرژی های این فصل قرار داده است.

افشین حاتمی در گفت و گو با ایلنا در رابطه با سابقه انار در ایران گفت: انار یکی از میوه های بومی ایران است به طوری که این میوه از ایران به سایر نقاط دنیا رفته ایت و همین امر باعث شده است که پیشینیان ما از خواص این میوه بی بهره نمانند.

این کارشناس طب سنتی در رابطه با خواص انار در طب سنتی خاطر نشان کرد: در طب سنتی انار طبیعت سرد دارد و این میوه به گونه ای است که می توان از همه بخش های انار از جمله ریشه، ساقه، برگ و میوه مصارف خوراکی و دارویی کرد. وی انار را به دو دسته انار ترش و شیرین تقسیم کرد و افزود: انار شیرین، طبیعت سرد و تر دارد و سرشار از ویتامین های: آ، ویتامین سی، ویتامین ب یک و ب سه است و همچنین املاح معدنی همچون آهن، منیزیم و پتاسیم را داراست که هر کدام از این املاح خواص موثری در بدن انسان دارند.

حاتمی ادامه داد: پتاسیم کار دفع سموم در بدن را انجام می دهد و آهن نقش مهمی در خونسازی بدن انسان دارد و منیزیم با جذب فسفر غذای مورد نیاز مغز را تهیه می کند لذا به دلیل وجود این املاح، انار میوه سنگینی از نظر هضم غذایی محسوب می شود. این کارشناس طب سنتی در رابطه با دیگر خواص انار شیرین تصریح کرد: آب انار شیرین یک ماده غذایی مقوی برای قلب و معده محسوب می شود که علاوه بر تنظیم فرآیند ساخت و ساز بدن، نقش مهمی را در دفع سموم بر عهده دارد و همچنین آب انار یک ماده غذایی شادی بخش نیز محسوب می شود.

حاتمی ادامه داد: آب انار در بهبودی و درمان بیماری هایی که منشاء التهابی دارند، بیماری های مجاری ادراری، سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا و یا غلظت کیسه صفرا، اسهال صفراوی بسیار موثر است. وی در رابطه با خواص دیگر انار شیرین اظهار کرد: تولید اخلاط صالح کبدی که تشکیل دهنده غذا و اصلاح کننده سلول های بدن است، یکی دیگر از خواص قابل توجه انار شیرین است.

این کارشناس طب سنتی مصرف آب انار را بر خود انار ارجح تر دانست و گفت: از آنجایی که مصرف انار به همراه دانه ها موجب یبوست می شود، تاکید کارشناسان تغذیه بر مصرف آب انار است که موجب، تصفیه خون، تقویت کبد، رفع انواع یرقان و بیماری هپاتیت و حتی جلوگیری از خفقان و گرفتگی عضلات قلب می شود. وی ضمن اشاره به آغاز فصل سرما افزود: افرادی که بعد از سرماخوردگی شدید دچار سرفه های مزمن می شوند می توانند آب انار را با عسل مخلوط کرده و به صورت نوبتی و در مدت چند روز مصرف کنند و یا انار را با روغن بنفشه یا بادام شیرین حرارت بدهند و استفاده کنند.

حاتمی باز شدن رنگ صورت را یکی دیگر از کارآیی های مصرف آب انار برشمرد و بیان کرد: کسانی که بر اثر تغذیه نامناسب سودای خونی زیاد شده است با مصرف متعادل آب انار که موجب دفع سودای بدن می شود، پوست شادابی داشته باشند. این کارشناس طب سنتی ضمن اشاره بر فوائد مصرف انار در رابطه با مصرف زیاد این میوه هشدار داد و گفت: مصرف زیاد انار مضر است و موجب سستی معده می شود لذا توصیه نمی کنیم که افراد هر روز آب انار مصرف کنند و خوردن هفته ای ۳ تا ۴ لیوان بیشتر مصرف نکنند.

وی به مزاج های متفاوت غذایی افراد اشاره کرد و افزود: افرادی که مزاج سرد دارند انار را به همراه زنجبیل مصرف کنند. حاتمی در رابطه با میوه های مربوط به هر فصل سال تاکید کرد: در هر فصلی بر حسب شرایط و اقتضای آن فصل، میوه هایی پیش

بینی شده است که به عنوان مثال میوه‌های تابستان میوه‌هایی با طبیعت سرد است.

وی ادامه داد: میوه‌های فصل پاییز و تابستان ملین هستند و سیستم گوارش را تنظیم می‌کنند و در نهایت خشکی بدن را برطرف می‌کنند لذا پیشنهاد می‌شود در مصرف انار، انار شیرین در الویت قرار داشته باشد چرا که طبیعتش با فصل پاییز برای بدن سازگارتر است. این کارشناس طب سنتی در رابطه با دانه انار اظهار کرد: دانه انار قابض‌تر از خود انار و رب انار است و این در حالی است که در مصرف انار همواره استفاده رب انار از سایر محصولات این میوه بهتر و سالم‌تر است چراکه به علت جوشیده شدن رب انار این محصول بیشتر به اعتدال نزدیک است و خطر ایجاد بیماری ندارد.

حاتمی در رابطه با خواص انار ترش خاطر نشان کرد: مصرف انار ترش، خارش پوست بدن که در اثر افزایش صفرا در خون است را با کاهش و دفع صفرای خون برطرف می‌کند همچنین علاوه بر تاثیر بسزایی که در رفع زخم‌های دهان و آفت‌های دهان دارد، فشار خون گرم بدن را نیز کاهش می‌دهد. این کارشناس طب سنتی در رابطه با خواص برگ انار افزود: برگ خشک شده یا تازه انار نقش مهمی در رفع ضعف اعمال معده دارد و همچنین کم اشتها، حالت تهوع، ضعف عمومی بدن بعد از بک دوری بیماری، کم خونی، رفع رد دردهای شدید همچون می‌گرن و اسهال مضمّن دارد.

وی در رابطه با خواص غنچه انار (گلنار) تصریح کرد: جوشانده گلنار موجب تنظیم دوره قاعدگی خانم‌ها می‌شود و همچنین ضد خونریزی‌های ساده، ضد ورم لوزه و ضد ترشحات زنانه است و به صورت استعمال خارجی برای انواع زخم‌ها همچون زخم‌های لته و درمان دمل، کورک و جوش مفید است. حاتمی در رابطه با خواص پوست و پی سفید انار اظهار کرد: این بخش انار طبیعت سرد و خشک دارد و به صورت خشک شده یا تازه، ضد اسهال خونی و ضد هلی کو باکتر است و برای بیمارانی که دچار انگل یا کرم معده و روده هستند بسیار مفید است و همچنین برای بیماری بواسیر مفید است.

وی خواص ریشه و پوست درخت را همچون پوست انار خواند و افزود: بنا بر تحقیقات به عمل آمده این بخش انار یک باکتری کش خوب است. این کارشناس طب سنتی در رابطه با مصرف صحیح انار تصریح کرد: هر خوراکی یک مصلح دارد، یعنی اگر یک ماده‌ای را زیاد تغذیه می‌کنید باید یک ماده غذایی دیگری در کنار آن استفاده شود تا زبان آن را جبران کند، که در رابطه با انار ترش می‌توان از گلپر، عسل و نمک استفاده کرد و برای انار شیرین نیز می‌توان از زنجبیل و گلپر استفاده کرد.

وی در رابطه با معایب انار خاطر نشان کرد: انار یک میوه قابض است که مصرف آن ایجاد یبوست می‌کند که اگر با دانه مصرف شود خاصیت قابضی آن بیشتر می‌شود و اگر در مصرف آن از گلپر یا رب انار استفاده شود خیلی بهتر است و این ترکیب نقش مهمی در جلوگیری از سرطان کبد دارد. وی ضمن اشاره به شیوع بیماری کم خونی در بین ۸۰ درصد از بانوان ایرانی بیان کرد: انار یک میوه خوب برای رفع کم خونی است و پیشنهاد کارشناسان تغذیه در این فصل به بانوان مصرف انار پاییزی است.