

آب انار واقعا خون را تصفیه می‌کند؟

از نظر طب سنتی، بسیاری از نوشیدنی‌ها در پاکسازی خون موثر هستند.



سلامت نیوز: از نظر طب سنتی، بسیاری از نوشیدنی‌ها در پاکسازی خون موثر هستند.

در بین مردم اصطلاحی به‌عنوان تصفیه‌خون وجود دارد که با تغییر تعبیر و مفهوم اصلی در طب سنتی هم هست. طب سنتی ایران مبتنی بر مزاج گرم و سرد، خشکی و تری و اخلاط اربعه یعنی خلط دم یا خون، خلط صفراوی، بلغم و سوداست...

منظور از خلط، مواد اولیه داخل بدن است که باعث رشد و نمو و فعل و انفعالات داخلی می‌شود. گاهی به دلیل رفتارهای نامناسب و تغییر شیوه زندگی، مواد موجود در بدن دچار تغییر و زمینه تولید ترکیب‌های زائد در آن فراهم می‌شود. از نگاه طب سنتی، آنچه سلول‌های بدن برای ادامه حیات به آن نیاز دارند، خلط خون است.

روش‌هایی برای پاکسازی خلط خون از مواد زائد وجود دارد که از آن جمله می‌توان به فعالیت‌های بدنی، تصحیح رژیم غذایی، سبک زندگی، شرایط اقلیمی و... اشاره کرد. استفاده از برخی منابع گیاهی می‌تواند به تصفیه‌خون کمک کند. از نظر طب سنتی، بسیاری از نوشیدنی‌ها در پاکسازی خون موثر هستند. مثلا آب ریواس، آلبالو و انار حرارت بدن را کاهش می‌دهند و اگر در بدن خلط صفرا وجود داشته باشد، آن را پاکسازی می‌کنند. برای پاکسازی هریک از اخلاط سودا و بلغم نیز نوشیدنی‌هایی وجود دارد و باید زیر نظر متخصص طب سنتی تجویز شود. نباید فراموش کرد که آب انار و آلبالو در این زمینه مفید نیستند.

در کل، نوشیدنی‌ها به تصفیه‌خون کمک می‌کنند اما اینگونه نیست که فرد هر سبک زندگی که دوست دارد، در پیش بگیرد و گمان کند با یک نوشیدنی مواد زائد بدنش دفع می‌شوند.
منبع: هفته نامه سلامت