

**عناّب بخورید تا زکام نشوید**

دکتر محمد فرجامی، متخصص رژیم درمانی و تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: عناّب دارای آب، پروتئین، چربی مواد معدنی و آهن، کربوهیدرات، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین C و کاروتن است.



سلامت نیوز : دکتر محمد فرجامی، متخصص رژیم درمانی و تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: عناّب دارای آب، پروتئین، چربی مواد معدنی و آهن، کربوهیدرات، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین C و کاروتن است.

وی افزود: پوست درخت عناّب در جلوگیری از خونریزی مؤثر و میوه آن، خون را تصفیه و به هضم غذا کمک می کند. این متخصص اظهار داشت: مصرف روزانه (یکبار) آب تازه میوه عناّب همراه با فلفل برای جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا بسیار مفید است.

فرجامی، تصریح کرد: همچنین، پوست این درخت در رفع اسهال، اسهال خونی و گاز معده بسیار مؤثر و دم کرده پوشش درونی پوست درخت به عنوان مسهل برای درمان یبوست مصرف می شود.

وی خاطرنشان کرد: دم کرده برگ تازه آن همراه با نمک و غرغره آن برای گلودرد، التهاب دهان و خونریزی لثه مفید و ضماد برگ آن برای بیماری های پوستی مانند جوش ها، دمل های بزرگ، ورم های چرکی و حتی گل مژه مؤثر است.

شایان ذکر است، ضماد برگ عناّب همراه با آب لیمو در درمان نیش عقرب نیز استفاده می شود. همچنین، دم کرده برگ آن به عنوان شوینده زخم و عفونت ها استفاده می شود. خمیر برگ این گیاه موجب تقویت و افزایش رشد موها و پیشگیری از سفیدی مو می شود.