



آب کلم مناسب برای مقابله با کم‌خونی و یبوست

اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید و دچار کم‌خونی شده‌اید توصیه می‌کنیم به مدت سه هفته هر روز ۱ لیوان آب کلم نوش جان کنید.

اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید و دچار کم‌خونی شده‌اید توصیه می‌کنیم به مدت سه هفته هر روز ۱ لیوان آب کلم نوش جان کنید.

کم‌خونی یعنی رنگ و روی پریده، خستگی، بی‌حالی، پرخاشگری. یعنی اینکه انگار غم دنیا به جان آدم می‌ریزد و دنیا تیره و تار می‌شود. یعنی دنبال قرص آهن اصل دویدن و جگر خوردن و غیره. تکلیف یبوست هم که معلوم است خدا نکند به جان آدم بیفتد. احساس سنگینی، خفگی و غیره.

اگر از هر کدامیک از این مشکلات رنج می‌برید می‌توانید به آب کلم اعتماد کنید. کلاً خانواده‌ی کلم‌ها هم پرتعداد هستند و هم پر از خاصیت. با ما باشید تا با دستور تهیه‌ی آب کلم برای مقابله با این مشکلات آشنا شوید.

آب کلم و خواصش

آب کلم سرشار از ویتامین C بوده و در صورت کم‌خونی و خستگی عمومی بدن بسیار موثر است. علاوه بر این برای رفع یبوست‌های موقتی نیز می‌توانید به آب کلم اعتماد کنید.

مواد لازم

کلم برگ سبز تازه 1 عدد

روش تهیه

برگ‌های کلم را جدا کنید و شستشو دهید. برگ‌ها را خرد کرده و داخل مخلوط‌کن بیندازید. آب به دست آمده را خیلی زود مصرف کنید تا خاصیتش را از دست ندهد.

میزان مصرف

اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید و دچار کم‌خونی شده‌اید توصیه می‌کنیم به مدت سه هفته هر روز 1 لیوان آب کلم نوش جان کنید. اگر به دلیل تغییر آب و هوا و یا به هر دلیل دیگری دچار یبوست شده‌اید روزانه 2 تا 4 لیوان آب کلم بخورید تا مشکلاتان برطرف شود.

اگر بعد از این دوره متوجه شدید که علائم کم‌خونی یا یبوستتان رفع نشده است به پزشک مراجعه کنید.

توجه داشته باشید که مصرف گیاهان و سبزیجات به عنوان دارو نیز باید به اندازه باشد. برای همین توصیه می‌کنیم در مصرف این سبزیجات زیاده‌روی نکنید.