



ترب سیاه رو سفید

امان از زمانی که سرفه‌های پی در پی راه نفس آدم را بند می‌آورد. در این صورت هیچ‌چیز به اندازه‌ی ترب سیاه یک درمان مفید و طبیعی نیست.

امان از زمانی که سرفه‌های پی در پی راه نفس آدم را بند می‌آورد. در این صورت هیچ‌چیز به اندازه‌ی ترب سیاه یک درمان مفید و طبیعی نیست.

میانه‌تان با سبزیجات غده‌ای چگونه است؟ اصلاً ترب سیاه می‌خورید؟ فرقی نمی‌کند به صورت خام باشد و یا اینکه از شربت آن استفاده شود. ترب سیاه یکی از آن غده‌ای‌های درمان‌گر است. استفاده از این درمانگر طبیعی هم نیازی به دنگ و فنگ زیاد ندارد. با مصرف آن خیلی ساده می‌توانید برای مشکلات گوارشی، کبدی، سرفه و غیره راه چاره‌ی خوبی پیدا کنید. با ما باشید تا بیشتر با ترب سیاه آشنایان کنیم.

ترب سیاه دوست دستگاه گوارش و کبد

در طب گیاهی و سنتی ترب سیاه شهرت زیادی برای حفظ سلامت روده‌ها دارد. از سالیان قبل خواص ترب سیاه روی سیستم گوارشی و به ویژه برای تنظیم عملکرد صفرا کاملاً شناخته شده است. به این ترتیب که این ترب باعث افزایش ترشح و دفع صفرا می‌شود.

نقطه‌ی قوت دیگر ترب سیاه این است که باعث سم‌زدایی از کبد می‌شود. زمانی که به عنوان مثال داروی زیادی می‌خورید بعد از آن لازم است که به فکر سم‌زدایی از این عضو حساس بدن باشید. این ترب همچنین خاصیت ملینی جزئی نیز دارد. توجه داشته باشید در صورت انسداد مجاری صفراوی نباید از ترب سیاه استفاده کرد.

شربت ترب سیاه برای مقابله با سرفه

امان از زمانی که سرفه‌های پی در پی راه نفس آدم را بند می‌آورد. در این صورت هیچ‌چیز به اندازه‌ی ترب سیاه یک درمان مفید و طبیعی نیست. شربت ترب سیاه باعث می‌شود که مخاط برونشیت روان شده و دفع شود. به همین دلیل هم برای درمان سرفه و مشکلات تنفسی فوق‌العاده است.

روش مصرف

ترب سیاه را شسته و پوست بگیرید و سپس خرد کنید. ترب‌های خرد شده را کف ظرف بچینید و روی آن را با یک لایه‌ی نازک شکر یا قند بپوشانید. اجازه دهید به مدت یک روز بماند تا شربت آن دربیاید. شربت به دست آمده را در یک پیاله ریخته و روزانه 4 تا 6 قاشق میل کنید.

توجه توجه

شربت به دست آمده را بیش از 48 ساعت نگهداری نکنید. در صورت انسداد مجاری صفراوی از ترب سیاه استفاده نکنید.

ترب سیاه برای عید و روزهای جشن

عید نزدیک و بساط مهمانی و پرخوری در پیش. خوشبختانه ترب سیاه پشت آن ظاهر سیاه و گوشت آب‌دار و کمی تند خود حاوی ترکیبات بسیار قوی می‌باشد که کبد را تقویت و تمیز کرده و عملکرد صفرا را کنترل می‌کند. برای همین هم برای روزهای جشن و سروری که رژیم را فراموش می‌کنید و حسابی دلی از عزا در می‌آورید خوب است. بالاخر بعد از پرخوری و مصرف انواع مواد غذایی چرب و شیرین باید صفایی به کبدتان بدهید.

روش مصرف

یک هفته قبل از روزهای عید یا یک هفته بعد از آن حتماً یک عدد ترب سیاه خام میل کنید. توجه داشته باشید در صورت انسداد مجاری صفراوی نباید از ترب سیاه استفاده کرد.

ترب سیاه: برای رفع خستگی بچه‌ها

ترب سیاه سرشار از ویتامین C می‌باشد برای همین هم با خستگی مقابله می‌کند. می‌توانید به کودکان بالای سه سال شربت ترب سیاه بدهید تا خستگی گذرای آن‌ها از بین برود.

روش استفاده

ترب سیاه را بشویید و پوست بگیرید. سپس آن‌ها را به صورت ورقه‌های نازک خرد کنید. ترب‌های خرد شده را کف ظرف بچینید و روی آن را با یک لایه‌ی نازک شکر یا قند بپوشانید.

اجازه دهید به مدت یک روز بماند تا شربت آن دربیاید. شربت به دست آمده را در یک پیاله بریزید. به بچه‌های بالای سه سال روزی 2 تا 3 قاشق چای‌خوری از این شربت بدهید. حواستان باشد که نباید این شربت را بیش از 48 ساعت نگهداری کرد. در صورت انسداد مجاری صفراوی از مصرف آن خودداری شود.

چگونه ترب سیاه خوب انتخاب کنیم؟

موقع خرید ترب‌هایی را انتخاب کنید که کاملاً سفت، سالم، بدون زدگی و بدون لک باشند. توجه داشته باشید که می‌شود به

مدت چند هفته ترب سیاه را در یخچال نگهداری کرد البته به شرط اینکه آن‌ها را نشسته باشید و داخل یک کیسه‌ی پلاستیکی سوراخ‌سوراخ نگهداری کنید.