



سیب در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است

یک استاد دانشگاه گفت: خوردن و بوییدن سیب باعث تقویت مغز می‌شود، در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است همچنین تقویت کننده کبد و موجب کاهش چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید می‌شود.

یک استاد دانشگاه گفت: خوردن و بوییدن سیب باعث تقویت مغز می‌شود، در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است همچنین تقویت کننده کبد و موجب کاهش چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز؛ به نقل از تسنیم؛ غلامرضا کردافشاری استاد دانشکده طب سنتی درباره خواص سیب و اثرات آن در بدن اظهار داشت: سیب یکی از زیباترین، با طراوت ترین و بهترین میوه‌هاست البته باید گفت که علاوه بر خوردن سیب، بوییدن شکوفه و خود آن نیز مفید است و موجب طراوت و شادابی افراد می‌شود.

به گفته وی سیب تقویت کننده مغز، قلب، کبد و معده است؛ مواد زائد را از بدن پاکسازی می‌کند و تمام اعضای بدن را به حالت تعادل در می‌آورد همچنین افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند مصرف سیب برایشان مفید است و کمک به تعادل فشار خون می‌کند.

این استاد دانشگاه افزود: سیب در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است و برای کسانی که می‌خواهند سیستم ایمنی قوی داشته باشند و سرما نخورند مفید است و میکروب‌ها در بدنشان به راحتی نفوذ نمی‌کند و سموم از بدنشان دفع می‌شود.

کردافشار عنوان کرد: کسانی که می‌خواهند همیشه با طراوت باشند، رنگ چهره زیبایی داشته باشند و معده آنها خوب کار کند و دهانشان بو ندهد، از مصرف سیب غافل نشوند؛ سیب تقویت کننده کبد است و موجب کاهش چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید می‌شود.

وی اضافه کرد: سیب مانع از بروز کبد چرب، سنگ کیسه صفرا و سنگ کلیه می‌شود و تقویت سیستم گوارش می‌کند همچنین در تقویت روح هم موثر است و خوردن و بوییدن سیب باعث تقویت مغز می‌شود و سیب باید در حالت کاملا رسیده و شیرین مصرف شود چرا که مصرف سیب ترش، کال و نارس باعث فراموشی می‌شود.

این استاد دانشگاه گفت: افراد می‌توانند نوشیدنی مفیدی از سیب تهیه کنند به این ترتیب سه کیلو آب سیب شیرین زرد یا قرمز را بگذارند مدت زمان کوتاهی بجوشد و رویش را پوشانده و 24 ساعت به حال خود قرار دهند سپس پس از گذشت 24 ساعت با یک کیلو عسل خوب به قوام آورند، این مایع شربت را می‌توانند روزی چند بار با آب رقیق و مصرف کنند.

کردافشار اضافه کرد: این شربت برای افرادی که دچار ضعف قوا هستند مفید است و می‌توانند هر 2 تا 3 ساعت یک بار از این شربت با آب رقیق کرده و مصرف کنند؛ این شربت تقویت کننده حافظه و اعصاب است و آرامش خاصی را در افراد ایجاد می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: سیب مقوی دل است و برای افرادی که می‌گویند دلمان گرفته و احساس ناراحتی می‌کنند نیز مفید است و بلافاصله پس از خوردن سیب آب سرد و غذا مصرف نشود؛ فاصله مصرف آب و غذا به دنبال مصرف همه میوه‌ها از جمله سیب بای یک الی 1,5 ساعت باشد همچنین مصرف ترشیجات بلافاصله پس از خوردن سیب مضر است.

سلامت نیوز: سیب در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است

یک استاد دانشگاه گفت: خوردن و بوییدن سیب باعث تقویت مغز می‌شود، در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است همچنین تقویت کننده کبد و موجب کاهش چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم؛ غلامرضا کردافشاری استاد دانشکده طب سنتی درباره خواص سیب و اثرات آن در بدن

اظهار داشت: سیب یکی از زیباترین، با طراوت ترین و بهترین میوه‌هاست البته باید گفت که علاوه بر خوردن سیب، بوییدن شکوفه و خود آن نیز مفید است و موجب طراوت و شادابی افراد می‌شود.

به گفته وی سیب تقویت کننده مغز، قلب، کبد و معده است؛ مواد زائد را از بدن پاکسازی می‌کند و تمام اعضای بدن را به حالت تعادل در می‌آورد همچنین افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند مصرف سیب برایشان مفید است و کمک به تعادل فشار خون می‌کند.

این استاد دانشگاه افزود: سیب در رفع وسواس و کم حوصلگی موثر است و برای کسانی که می‌خواهند سیستم ایمنی قوی داشته باشند و سرما نخورند مفید است و میکروب‌ها در بدنشان به راحتی نفوذ نمی‌کند و سموم از بدنشان دفع می‌شود.

کردافشار عنوان کرد: کسانی که می‌خواهند همیشه با طراوت باشند، رنگ چهره زیبایی داشته باشند و معده آنها خوب کار کند و دهانشان بو ندهد، از مصرف سیب غافل نشوند؛ سیب تقویت کننده کبد است و موجب کاهش چربی خون و کلسترول تری گلیسیرید می‌شود.

وی اضافه کرد: سیب مانع از بروز کبد چرب، سنگ کیسه صفرا و سنگ کلیه می‌شود و تقویت سیستم گوارش می‌کند همچنین در تقویت روح هم موثر است و خوردن و بوییدن سیب باعث تقویت مغز می‌شود و سیب باید در حالت کاملا رسیده و شیرین مصرف شود چرا که مصرف سیب ترش، کال و نارس باعث فراموشی می‌شود.

این استاد دانشگاه گفت: افراد می‌توانند نوشیدنی مفیدی از سیب تهیه کنند به این ترتیب سه کیلو آب سیب شیرین زرد یا قرمز را بگذارند مدت زمان کوتاهی بجوشد و رویش را پوشانده و 24 ساعت به حال خود قرار دهند سپس پس از گذشت 24 ساعت با یک کیلو عسل خوب به قوام آورند، این مایع شربت را می‌توانند روزی چند بار با آب رقیق و مصرف کنند.

کردافشار اضافه کرد: این شربت برای افرادی که دچار ضعف قوا هستند مفید است و می‌توانند هر 2 تا 3 ساعت یک بار از این شربت با آب رقیق کرده و مصرف کنند؛ این شربت تقویت کننده حافظه و اعصاب است و آرامش خاصی را در افراد ایجاد می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: سیب مقوی دل است و برای افرادی که می‌گویند دلمان گرفته و احساس ناراحتی می‌کنند نیز مفید است و بلافاصله پس از خوردن سیب آب سرد و غذا مصرف نشود؛ فاصله مصرف آب و غذا به دنبال مصرف همه میوه‌ها از جمله سیب بای یک الی 1،5 ساعت باشد همچنین مصرف ترشیجات بلافاصله پس از خوردن سیب مضر است.