



## افراد کم خون، انگور و مویز بخورند

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران، گفت: خوردن انگور مواد زائد موجود در خون را که باعث ایجاد رسوبات مضر در اعضای بدن می‌شود را دفع کرده و باعث تصفیه خون می‌شود.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران، گفت: خوردن انگور مواد زائد موجود در خون را که باعث ایجاد رسوبات مضر در اعضای بدن می‌شود را دفع کرده و باعث تصفیه خون می‌شود.

دکتر غلامرضا کردافشاری در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه انگور طبیعتی گرم و تر دارد، افزود: انگور یکی از مقوی‌ترین میوه‌ها بوده و بهترین مرمت کننده اعضای بدن است و از حیث تولید انرژی در بدن بسیار قابل توجه است.

کردافشاری توصیه کرد: می‌توان به جای استفاده از داروهای شیمیایی برای رفع کم خونی و ضعف عمومی بدن از انگور یا آب انگور و در فصولی که انگور وجود ندارد، از شیر انگور استفاده کرد.

وی خواص انگور رسیده به درخت و خشک شده (مویز) را مورد توجه ویژه قرار داد و گفت: بهترین مویز نوع چاق و پرگوشت، شیرین و کم دانه آن و بدترین مویز نوع خشک و کم گوشت و پردانه آن است.

این متخصص طب سنتی گفت: طبیعت مویز گرم و مایل به اعتدال است، اعصاب و قلب را تقویت می‌کند و مواد نامناسب و غلیظ را آماده دفع کرده و از بدن خارج می‌کند.

این متخصص طب سنتی معتقد است: روزانه مصرف یک استکان آب هویج همراه با کمی عسل نیز در تامین خون مورد نیاز بدن موثر است.