

## میوه، دانه و برگ‌های به را دریابید

علاوه بر میوه به، دانه و برگ‌های این گیاه هم خواص درمانی دارند. و برای درمان سرفه، آئمی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی، دیابت و ... استفاده می‌شوند.



علاوه بر میوه به، دانه و برگ‌های این گیاه هم خواص درمانی دارند. و برای درمان سرفه، آئمی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی، دیابت و ... استفاده می‌شوند.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید خواستگاه اکثر میوه‌های پاییزی برخی کشورهای جنوبی اروپا و کشورهای جنوب غربی آسیا مانند ایران، سوریه، لبنان، پاکستان و ... می‌باشد. زیرا اقلیم و آب و هوای این کشورها به گونه‌ای است که میوه‌های پاییزی در چنین کشورهایی به خوبی بارور می‌شوند و رشد می‌کنند و این میوه‌ها در سایر کشورها به عنوان میوه‌های کمیاب و استثنایی شناخته می‌شوند. از آن جمله می‌توان به میوه به اشاره نمود. لازم به ذکر است خواص بی‌نظیر این میوه در احادیث متعدد هم بیان شده است و از آن به عنوان یکی از میوه‌های بهشتی یاد کرده‌اند.

این گیاه بی‌نظیر نه تنها میوه‌ای پرخاصیت دارد، بلکه دانه‌ها و برگ‌های این گیاه نیز دارای خواص درمانی شگفت‌آوری می‌باشند. در این مقاله با ما همراه باشید تا شما را با خواص میوه، دانه و برگ‌های به آشنا کنیم.

### میوه به سرشار از مواد مغذی

میوه به در شکل نرسیده به رنگ سبز می‌باشد که پره‌های طوسی رنگی آن را پوشانده است. با رسیدن به، این میوه به رنگ زرد متمایل می‌شود. درخت به در بسیاری از ملل دنیا به عنوان سمبل باروری، عشق و زندگی شناخته شده است. میوه، دانه و برگ‌های به از زمان‌های بسیار دور به عنوان دارو استفاده می‌شده است. وقتی به پخته می‌شود، نرم و شیرین می‌گردد. این میوه برای تهیه مربا، مارمالاد، پودینگ و ... بسیار کاربرد دارد و این مربا برای تسکین مشکلات روده‌ای استفاده می‌شود. هر 100 گرم از میوه به 57 کالری انرژی دارد. همچنین سرشار از فروکتوز، گلوکز، پکتین، لمون، مالیک اسید، نمک پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، منگنز، آهن، روی، فسفر، مس، کلر، سولفور، کاروتن، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B6 می‌باشد. این میوه دارای پروتئین، فیبر، کربوهیدرات و ... نیز است.

### درمان آئمی با میوه به

یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در به ویتامین C می‌باشد، که نقش کلیدی در سلامت ذهنی و فیزیکی دارد. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است و از تولید رادیکال‌های آزاد توسط چربی‌های غیراشباع جلوگیری می‌کند. همچنین وجود ویتامین C در رژیم غذایی باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می‌شود؛ در نتیجه از کم‌خونی‌هایی که به علت کمبود آهن به وجود می‌آیند، جلوگیری می‌نماید.

### دانه به و اثرات آرام‌بخشی

دانه به دارای آمیگدالین یا همان ویتامین B17 است. که اثرات ضد سرطانی دارد. البته در مصرف آن باید جانب احتیاط را رعایت کرد و از مصرف بیش از حد آن خودداری نمود؛ زیرا مقادیر زیادی از آمیگدالین سمی می‌باشد. دانه‌های به سرشار از تانن، شکر، پکتین، مالیک اسید، آمیگدالین و ... می‌باشند. دمنوش تهیه‌شده از این دانه‌ها خاصیت آرام‌بخشی دارد. بی‌خوابی را درمان می‌کند و تنش‌های عصبی و تنفس نامناسب را تسکین می‌بخشد. همچنین پکتین موجود در این دانه‌ها برای درمان جراحات، سوختگی‌ها، سرفه، گلودرد و سایر مشکلات تنفسی کاربرد دارد.

## درمان سرفه با دانه به

دانه‌های خشک‌شده به برای درمان گلودرد و تسکین سرفه بسیار کارآمد می‌باشد. این دانه‌ها را در آب حل کنید و به عنوان داروی سرفه استفاده نمایید. این درمان بالأخص برای کودکان بسیار مفید است زیرا صد در صد بدون الکل می‌باشد. دانه‌های این گیاه برای درمان پنومونی، سرماخوردگی، سرفه، آسم و بیماری‌های تنفسی استفاده می‌شود. برای این منظور لازم است تا دانه‌های به را در آب بجوشانید و سپس مصرف نمایید.

## مشکلات گوارشی و برگ‌های به

پودری که از برگ‌های به استخراج می‌شود، مشکلات مرتبط با دستگاه گوارش مانند اسهال، یبوست، سوءهاضمه و ... را کاهش می‌دهد. البته میوه به در حالت پخته به همراه عسل و کمی سرکه باعث افزایش فعالیت دستگاه گوارش می‌شود. ترکیبات پکتینی موجود در این میوه باعث بهبود بیماری‌های روده‌ای می‌شوند. برگ‌های به همچنین باعث تقویت معده و کبد می‌گردند.

## برگ به و بیماری‌های کرونر قلبی

مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد مصرف عصاره برگ به بر نمایه‌های بیوشیمیایی مرتبط با بیماری‌های کرونر قلبی تأثیر می‌گذارد. همچنین میوه و دانه به که سرشار از پکتین می‌باشند، برای سیستم قلبی عروقی مناسب هستند و علاوه بر کاهش کلسترول خون، به کاهش فشارخون نیز کمک می‌کنند. همچنین از ایجاد لخته‌های خونی پیشگیری می‌نمایند.

## اثرات درمانی دیگر

1. میوه به باعث بهبود اشتها می‌شود. همچنین خون‌رسانی و تغذیه قلب را تسهیل می‌نماید.
2. میوه به برای تسکین التهاب ارگان‌های داخلی مانند رحم بسیار مناسب است.
3. میوه، دانه و برگ‌های به برای بهبود بیماری‌های دستگاه ادراری پیشنهاد می‌شوند.
4. برای افراد دیابتی که می‌خواهند سطح قند خون خود را کاهش دهند، مصرف دمنوش به با تمام ضمایم به صورت میوه، دانه و برگ‌های به، 3 بار در روز توصیه می‌شود.
5. این میوه همچنین برای بیماری‌های پوستی و ناراحتی‌های چشمی مناسب می‌باشد.
6. برگ به همچنین برای تقویت موها و کدر کردن رنگ آن‌ها در صورت استفاده موضعی بر روی موها، پیشنهاد مناسبی است.

## طرز استفاده

1. برگ‌ها را به مدت 15 دقیقه در آب در حال جوش بخیسانید و سپس آن را از صافی رد کنید. آنگاه آن را میل نمایید. این برگ‌ها در آب جوش مایعی قرمز رنگ ایجاد می‌کنند که به رنگ چای بسیار شبیه می‌باشد، در نتیجه می‌توانید از این برگ‌ها به عنوان جایگزین چای سیاه استفاده کنید.
2. برای درمان کولیت می‌توانید 10 گرم از دانه‌ها و برگ به را شب قبل از خواب در یک لیوان آب سرد بخیسانید. صبح هنگام این محلول آماده است و می‌توانید 3 الی 4 بار در روز از آن مصرف کنید.
3. می‌توانید میوه به را به صورت نازکی خشک کنید و سپس آن را در آسیاب به صورت پودر دریاورید. و در هنگام لزوم از این پودرها دمنوش تهیه نمایید.

## تداخل با داروها

داروهایی که از طریق دهان مصرف می‌شوند با به تداخل دارند. زیرا به دارای فیبر محلولی به نام موسیلاژ است. موسیلاژ باعث کاهش جذب داروها می‌شود. مصرف همزمان به و دارو باعث کاهش اثربخشی دارو می‌شود. برای جلوگیری از این مسئله به را حداقل با یک ساعت فاصله از غذا مصرف کنید.