

توصیه‌هایی برای رفع کم‌خونی



برای رفع کم‌خونی مصرف شربت برخی از بذرها مانند تخم‌شربتی، کاسنی، جعفری، شلغم و هویج، مصرف مویز، عسل، انجیر، آلوبخارا و آب انار تازه برای رفع کم‌خونی توصیه شده است.

برای رفع کم‌خونی مصرف شربت برخی از بذرها مانند تخم‌شربتی، کاسنی، جعفری، شلغم و هویج، مصرف مویز، عسل، انجیر، آلوبخارا و آب انار تازه برای رفع کم‌خونی توصیه شده است.

غلامرضا کرد افشاری در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، گفت: کم‌خونی به خصوص از نوع فقر آهن عارضه نسبتاً شایعی است و به همین دلیل ممکن است بسیاری از مبتلایان آن را جدی نگیرند اما این اختلال قابل چشم‌پوشی نیست و باید درمان شود.

وی ادامه داد: برخی از کم‌خونی‌ها مانند بدخیمی‌ها اختلالات پلاکتی وجود دارد که نیاز به بررسی بیشتری دارند و باید به متخصصان مربوطه مراجعه شود.

این متخصص طب سنتی افزود: اما برای کم‌خونی‌هایی که مشکل بدخیمی ندارند می‌توان به روش طب سنتی آنها را رفع کرد. مثلاً می‌توان هر شب مقداری مویز را در سرکه انگور خیساند و پس از خارج کردن آنها و خشک شدنشان مصرف کرد.

وی افزود: شربت سرکه شیره روزی 5 تا 6 بار توصیه می‌شود البته شربت میوه‌های خون‌ساز نیز توصیه شده است.

کردافشاری گفت: خوردن راسته گوسفند به همراه پیاز و زردچوبه زمانی که کاملاً پخته شده است به رفع کم‌خونی کمک می‌کند.

وی ادامه داد: شربت برخی از بذرها نیز مانند تخم‌شربتی، کاسنی، جعفری، کرفس، شوید، سیاه‌دانه، رازیانه، ریحان، شلغم و هویج به همراه عسل به رفع کم‌خونی کمک می‌کند.

وی گفت: مصرف دو بار در روز از عسل به همراه حل شدن آن در آب جوش مناسب است همچنین توصیه شده انجیر و آلو بخارا به هنگام صبح استفاده شود.

این متخصص طب سنتی گفت: آب انار تازه با ترنجبین به رفع کم‌خونی کمک می‌کند همچنین یک لیوان شیر به همراه شیره انگور و بادام معجونی است که به اصلاح کم‌خونی کمک می‌کند.