

## تاثیر فالوده سیب بر بدن

یک کارشناس طب سنتی تاثیر فالوده سیب بر بدن و تاثیر پودر پوست سیب خشک شده بر کلیه‌ها را تشریح کرد.



یک کارشناس طب سنتی تاثیر فالوده سیب بر بدن و تاثیر پودر پوست سیب خشک شده بر کلیه‌ها را تشریح کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، سید جواد علوی درباره خواص سیب اظهار داشت: سیب معجزه طبیعت است و دارای انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی است.

به گفته وی حدیثی از امام محمد باقر در بحار الانوار نقل شده است که "موقعی که خواستی سیب بخوری حتماً آن را بو کن و سپس آن را بخور، در آن صورت آنچه که به روح تو ناراحتی عارض کرده، ساکت می‌کند."

تاثیر زیاد مصرف سیب بر قلب

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: از معصوم روایت شده است که اگر مردم می‌دانستند که سیب چه خواصی دارد، بیماران خود را جز با آن مداوا نمی‌کردند، سیب سریع‌ترین اثر را بر قلب دارد و آن را شاد می‌کند.

مصرف آب سیب برای رفع بی‌حالی و کسالت مفید است

علوی گفت: علاوه بر خوردن سیب، بوییدن آن موجب آرامش انسان خواهد شد. تهیه مخلوطی از آب سیب و هویج به رفع کم‌خونی‌های شایع کمک می‌کند. مصرف آب سیب برای رفع بی‌حالی و کسالت مفید است.

وی افزود: فالوده سیب یکی از بهترین میان وعده‌هایی است که افراد می‌تواند بعد از ظهر مصرف کنند به خصوص در فصل گرما که خود حرارت بدن را تسکین می‌دهد.

فالوده سیب به رفع وسواس، اضطراب، استرس کمک می‌کند

این کارشناس طب سنتی اضافه کرد: فالوده سیب به رفع وسواس، اضطراب، استرس کمک کرده و ضعف سیستم عصبی را از بین می‌برد و تقویت کننده قلب و کبد است.

علوی یادآور شد: برای تهیه فالوده سیب می‌توان چند عدد سیب را رنده کرد و همراه با عرق بیدمشک و گلاب با کمی زعفران و عسل مخلوط کرد و به مدت حداقل یک ماه مصرف کرد. پس از گذشت یک ماه افراد احساس خیلی خوبی دارند و احساس سبکی و نشاط بیشتری خواهند داشت. البته بهتر است هر روز از این فالوده استفاده شود که تاثیر خود را بهتر نشان دهد.

وی خاطر نشان کرد: پور خشک شده پوست سیب در رفع ناراحتی‌های کلیوی و افرادی که کلیه‌های کم کاری دارند، بسیار مفید است؛ دم کرده یک قاشق مرباخوری پودر پوست سیب برای کار کرد صحیح کلیه بسیار موثر است.