



پاکسازی معده با رب انار و سیب

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: مصرف رب انار و رب سیب به تقویت و پاکسازی معده از مواد زائد کمک می‌کند.

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: مصرف رب انار و رب سیب به تقویت و پاکسازی معده از مواد زائد کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مریم نوابزاده گفت: بسیاری از افراد هستند که از تلخی دهان یا حالت تهوع شکایت دارند، همه این علائم از دیدگاه طب سنتی نشانه وجود مشکلی در معده است که به کمک تدابیر پاکسازی معده می‌توان به راحتی آن را برطرف کرد.

وی با بیان اینکه وجود تلخی دهان یا احساس تهوع از دیدگاه طب سنتی به دلیل وجود صفرای متعفن در معده است، افزود: صفرا موجب بی‌اشتهایی و حالت به جوشش آمدن معده می‌شود. رب انار و رب سیب راهی برای تقویت و پاکسازی معده است.

نوابزاده اظهار کرد: وجود یکی از این علامت‌هایی که ذکر شد، نشانه‌ای از وجود صفرای عفن یا متعفن در معده است که با کمک برخی از تدابیر می‌توان آن را برطرف کرد و کسانی که دچار صفرای عفن هستند معمولاً در ماه رمضان دچار مشکل می‌شوند.

وی ادامه داد: مصرف شربت انار یا رب انار در رفع علامت صفرای عفن موثر است. به این ترتیب که بعد از هر وعده غذا یک قاشق چای‌خوری رب انار ترش و شیرین مصرف شود.

این پزشک و محقق طب اسلامی با اشاره به اینکه تهیه شربتی از رب انار و آبغوره همراه با عسل می‌تواند موثر باشد، گفت: به این ترتیب که رب انار را با آبغوره و عسل مخلوط و روی حرارت ملایم قرار داده تا به قوام درآید، از این مایه شربت چند با در طول روز با آب رقیق مصرف شود.

نوابزاده افزود: شربت زرشک نیز از بهترین نوشیدنی‌ها برای این افراد است. به این ترتیب که به میزان دلخواه زرشک آبی را با چند برابر آب از شب تا صبح خیسانده و سپس روی حرارت قرار داده و با شکر به قوام درآورند.

وی با بیان اینکه استفاده از سیب یا آب سیب یا رب سیب نیز توصیه می‌شود، ادامه داد: سیب تقویت‌کننده قلب، مغز، کبد و در نهایت دستگاه گوارش است. همچنین مانع نزول مواد زائد به سمت معده می‌شود.

پزشک و محقق طب اسلامی اظهار کرد: خوردن سیب خود موجب تنظیم محیط دهان و دندان می‌شود که به حفظ و سلامت دندان‌ها کمک می‌کند.

نوابزاده یادآور شد: طب سنتی برای درمان و تسکین دردهای معده مصرف دارچین را توصیه می‌کند، چراکه این گیاه درمانی برای کاهش درد ناشی از نفخ معده و سوءهاضمه موثر است.