

مسکن های دلپذیر



عمر میوه‌های تابستانی خیلی کوتاه است و تا چشم به هم بزنی آمده و رفته‌اند. از جمله این میوه‌ها که خواص زیادی دارند دو میوه قرمز رنگ است که خیلی‌ها آن را به درمان کم‌خونی می‌شناسند.

عمر میوه‌های تابستانی خیلی کوتاه است و تا چشم به هم بزنی آمده و رفته‌اند. از جمله این میوه‌ها که خواص زیادی دارند دو میوه قرمز رنگ است که خیلی‌ها آن را به درمان کم‌خونی می‌شناسند.
آلبالو: این میوه دارای ویتامین‌های A، B و C و املاح معدنی مثل آهن، کلسیم، فسفر، گوگرد، منیزیم، سدیم، پتاسیم، روی و... است.

یکی از شاخص‌ترین خواص آلبالو آنتی‌اکسیدان بودن آن است که ماده ضدسرطانی بسیار قوی‌ای است. نباید روی آلبالو آب خورد چون باعث سوءهاضمه می‌شود و دستگاه گوارش را به هم می‌ریزد.

خوردن آلبالو باعث درخشان شدن پوست و زیبایی چهره می‌شود. ادرارآور است و از رسوب نمک در رگ‌ها جلوگیری می‌کند. در نتیجه برای بیماران قلبی - عروقی بسیار مفید است و در واقع قبل از ابتلا به بیماری از بروز آن جلوگیری می‌کند.

مصرف آلبالو باعث آرامش اعصاب می‌شود، ولی نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود و در عین حال باید توجه داشته باشیم که آلبالوی کاملا رسیده، قرمز و درخشان مصرف کنیم.

برای درمان بی‌خوابی مفید است، باعث کاهش خطر بروز دیابت می‌شود و با فاکتورهای عامل بروز این بیماری مقابله می‌کند. برطرف‌کننده عطش است و بدن را خنک می‌کند. آلبالو ملین است و برای افرادی که خارش پوست و چربی شکم دارند بسیار مفید است.

گیلاس: مسکن اعصاب است، سموم بدن را دفع کرده و خون را تصفیه می‌کند، کمبود املاح معدنی بدن را برطرف می‌کند چون سرشار از املاح است، باعث افزایش ادرار می‌شود و به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان روند پیری را به تاخیر می‌اندازد، برای کارکرد منظم قلب، روده و معده بسیار مفید است.

کسانی که تصلب شرایین دارند در فواصل بین وعده‌های غذایی آلبالو و گیلاس بخورند.

این میوه دارای چربی کم و فیبر زیاد است، برای کاهش چربی خون مفید بوده و تا حد زیادی گواتر را کنترل می‌کند.

کسانی که میگرن دارند هنگام درد، گیلاس را له کنند و روی پیشانی خود بگذارند. این میوه بسیار برای کبد، کلیه‌ها و مثانه مفید است و سموم بدن را دفع می‌کند.

گیلاس ضد‌آرتروز است و از بیماری نقرس جلوگیری می‌کند و در صورت ابتلا، درد را کاهش می‌دهد. گیلاس برای کاهش وزن بسیار موثر است.

کسانی که می‌خواهند لاغر شوند قبل از خوردن غذا 250 تا 300 گرم گیلاس بخورند. البته منوی غذا نباید دارای نشاسته از قبیل نان، ماکارونی، برنج و حبوبات باشد. اگر گیلاس له شده را 20 دقیقه روی پوست بگذارید باعث درخشان شدن پوست می‌شود و چین و چروک را از بین می‌برد.

همچنین گیلاس ملین خوبی است و از یبوست جلوگیری می‌کند البته به علت داشتن طبیعت سرد، نباید گیلاس را زیاد مصرف کرد زیرا باعث نفخ معده و ناراحتی گوارش می‌شود.

مژده مظهری - سیب