



سیب | معجزه‌های برای تقویت قلب

سلامت و تقویت قلب به عنوان مهمترین عضو بدن بسیار اهمیت دارد از این رو با برخی میوه‌ها مثل سیب می‌توان به راحتی این عضو را تقویت کرد.

همشهری آنلاین: سلامت و تقویت قلب به عنوان مهمترین عضو بدن بسیار اهمیت دارد از این رو با برخی میوه‌ها مثل سیب می‌توان به راحتی این عضو را تقویت کرد.

دکتر کرد افشاری متخصص طب سنتی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: قلب یکی از مهمترین اعضای بدن محسوب می‌شود که حتی در این طب از آن به عنوان یکی از اعضای مدیر و رییس در بدن یاد شده است، عملکرد قلب، رساندن زندگی به تمام اعضای بدن است. بنابراین سلامت و تقویت آن به سلامت دیگر اعضای بدن ارتباط دارد.

وی افزود: برخی از خوراکی‌ها برای تقویت قلب مؤثر هستند مثل سیب، گلابی رسیده و شیرین، به، انار، لیمو، نارنج، بالنگ و آناناس که علاوه بر داشتن ویتامین و مواد مغذی، تقویت کننده قلب بوده و از تجمع مواد زائد و نامناسب در قلب و عروق جلوگیری می‌کنند.

کرد افشاری اظهار داشت: بوئیدن میوه‌های خوشبو مثل سیب و به در تقویت قلب مؤثر است. از دیدگاه طب سنتی خوردن سیب به ویژه اگر با گلاب مصرف شود شادی بخش و تقویت کننده قلب است در واقع سیب و یا آب آن میزان چربی مضر بدن را کاهش می‌دهد و به دنبال آن از گرفتگی عروق پیشگیری کرده و ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

این متخصص طب سنتی در پایان خاطرنشان کرد: گلابی شیرین نیز تعدیل کننده خون، شادی آور و تقویت کننده قلب است، حتی مصرف روزانه گلابی میزان کلسترول خون را در افراد سیگاری کاهش می‌دهد و از بروز بیماری‌های قلبی در افرادی که دو عامل خطر مصرف سیگار و کلسترول بالا را دارند پیشگیری می‌کند. همچنین سبزی‌هایی مثل نعناع، ریحان و گشنیز برای تقویت قلب مؤثر هستند و علاوه بر داشتن بوی خوش باعث تقویت قلب و عروق قلبی می‌شوند.