

## للكل مرض فاكهه علاجيه.txt

لكل مرض فاكهه علاجيه

تحتوي الفاكهة على أنزيمات ومعادن وفيتامينات واصباغ ومضادات أكسدة مختلفة تساعد في علاج الكثير من الحالات .

. ولقد اخترت لكم بعض الأمراض الشائعة والفاكهة المناسبة لعلاجها

1 - :-

افضل فاكهة لعلاجها هي التين والبرقوق المجفف لاحتوائهما على معدن الحديد الذي يساعد على حمل الأوكسجين إلى أجزاء الجسم ويؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم . ويساعد تناول ثلاث تينات في اليوم على توفير خمس الكمية اليومية المطلوبة من الحديد. ويساعد تناول عشر ثمرات من البرقوق المجفف على توفير الكمية نفسها من الحديد أيضاً. وللاستفادة القصوى من الحديد في هذه الثمار يحتاج الجسم إلى فيتامين سي كي يتمكن من امتصاص الحديد. ولذا يستحسن تناول التين أو البرقوق المجفف برفقة الثمار الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة وغيرها

2 -:- لعلاج هشاشة العظام

وهنا أيضاً يساعد التين في العلاج لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم ويساعد تناول خمس ثمرات من التين الجاف على توفير ثلث الكمية اليومية المطلوبة من الكالسيوم . كما يحتوي التين على المغنسيوم الذي يكمل عمل الكالسيوم في حماية العظام من الهشاشة

3 -:- لمعالجة سوء الهضم

افضل فاكهة هي الأناناس كذلك البابايا التي تتميز بحلاوة الطعم. فيحتوي الأناناس على البروملين وتحتوي البابايا على البابين وكلاهما يساعد على هضم البروتينات. ويمكن تناول هذه الفاكهة كل نوع بمفرده بعد وجبة غنية . ويمكن عمل عصير كثيف من شريحتين من الأناناس مع لب نصف ثمرة بابايا مع لب تفاحة واحدة علماً أن الإحساس بالانتفاخ والتجشؤ من علامات سوء الهضم

- :-

تعتبر الفراولة المثالية لهذه المهمة نظراً لاحتوائها على بعض أحماض الفاكهة المنعشة للبشرة المتعبة. إذا كانت بشرتك دهنية فادعكها بنصف ثمرة فراولة بصورة مباشرة ويساعد تناول الفراولة باستمرار على تنقية البشرة خلال بضعة أيام. في الوقت نفسه فإن الفراولة تساعد على تبييض الأسنان وإضفاء اللمعان عليها

5 -:- لمعالجة مشاكل الدورة الشهرية

يحتوي الموز على نسبة جيدة من فيتامين ب % من الكمية اليومية المطلوبة في الموزة الواحدة. ويساعد هذا الفيتامين على معالجة أعراض التوتر والاكتئاب والاضطرابات المزاجية التي ترافق الدورة عند معظم النساء. ويحتوي الموز أيضاً على معدن الكروم الذي يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم ليمنع نوبات الشهية الحادة نحو الحلويات والشوكولاته التي تشعر بها المرأة

لكل مرض فاكهه علاجيه.txt

في هذه الفترة

-:لمعالجة العروق الحمراء التي تظهر على الجلد - 6

.تساعد على تقوية جدران الأوعية الشعرية الدقيقة و على تفادي ظهور العروق الحمراء على البشرة وتحتوي فصيلة الحمضيات مثل ثمار العنبيّة البرية على مركبات تعرف بالبايوفلافينويدز التي تساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية الرقيقة وتمنع النزف الدموي الخفيف