

الفراولة هي توت الأرض الذي يقى من السرطان، هكذا أطلق على فاكهة الحب

:

والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية الفاسدة وللغراولة خصائص مقوية ومجددة للنشاط لما تحويه من الأملاح والفيتامينات وتفيد المصابين بالتدرن الرئوي والتهاب المفصل.

وكان العالم (ليني) مصاب بالنقرس يتداوى بأخذ الفراولة، وتبعه كثيرون بعد أن تحسنت حالته الصحية.

% بنسبة تتراوح بين - C يوجد في ثمار الفراولة فيتامين  
وكاروتين بنسبة % إضافة إلى آثار من فيتامين ب  
بالإضافة إلى السكاكر وحمض التفاح والليمون والصفصاف كما  
تعتبر ثمار الفراولة غني بأملاح الصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور  
والحديد أكثر بأربعين مرة مما هي عليه في العنب، لذلك تستعمل الثمار في حالات فقر الدم

تفيد الأوراق كمادة قابضة للإسهلات، كما أن مغلي الأوراق يخفض ضغط الدم عن طريق توسيع الأوعية الدموية.

\*\* فوائدها \*\*

سهلة الهضم، وتوافق المعدة الضعيفة وتساعد على الهضم  
تصلح للبدنيين لأن المواد الدسمة قليلة  
وهي غذاء ملين ومطهر، ومرطب ومرمم، فالأحماض العضوية وأملاح البوتاسيوم تنشط إفراز عصارات

وهو مغذ وينظف الدم ويخفض الضغط المرتفع، ويساعد الأجهزة الدفاعية في الجسم، ويفيد الجهاز العصبي ويسكن الآلام وينظم إفرازات المرارة ويقتل الجراثيم ويعتبر مجدد للحياة

يفيد عصير الفراولة الجسم المتاكسل في إزالة البثور وحب الشباب واللون الشاحب  
كما يفيد في جميع أنواع الالتهابات

أما عصير الفراولة وجوز الهند فيفيد في حالة التهاب الحلق والتهاب المعدة وفي قرحة المعدة  
كما أن له تأثيراً قوياً على عصيات الالتهاب وخاصة عصية التيفويد  
ويجب أن تؤكل الفراولة مباشرة بعد غسلها لئلا تخرب خواصها المضادة للجراثيم

\*\* ملاحظات هامة \*\*

يجب أن تؤكل الفراولة على الريق بين غرام في اليوم الواحد\*\*  
ويفيد مغلي أوراق الفراولة وجذورها في مكافحة أمراض عديدة كالإسهال والنقرس والروماتيزم

ولتجميل الوجه تهرس حبات الفراولة ويدهن الوجه بها قبل النوم، وتبقى حتى الصباح ثم\*\*  
تغسيل بماء البقدونس  
الإفرنجي فينشط الجلد وتزول التجعدات

يزعم البعض أن غسل الفراولة قد يذهب بنكهتها الطيبة وهذا غير صحيح إلا إذا نقعت في الماء\*\*  
فمن الضروري غسلها جيداً لإزالة الجراثيم والأوساخ عنها وتناولها فوراً