

سیب معجزه‌ای 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.

اگروفودنیوز - دکتر کرد افشاری متخصص طب سنتی 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.

منبع : باشگاه خبرنگارن