

## خواص درمانی آب اسفناج

### Spinacia oleracea (ایسپاناخ)

#### ◀ خواص درمانی:

آب اسفناج را می توان از طریق فشردن برگ های تازه اسفناج تهیه کرد. آب اسفناج برای درمان کم خونی و تقویت بیماران در دوره نقاهت مفید است، موجب افزایش شیر مادران شیرده می شود، عطش را بر طرف می کند و در درمان بیماران ضعیف، افراد مسن و اطفال تأثیر بسزایی دارد؛ همچنین ادرار آور است و برای دفع سنگ کلیه و مثانه کاربرد دارد. از آب اسفناج به شکل موضعی می توان برای درمان لک و دمل های پوستی استفاده نمود.

#### ◀ میزان مصرف:

روزانه یک لیوان و با در نظر گرفتن طبع فرد تا سه لیوان در روز نیز می تواند مصرف شود.

#### ◀ احتیاط در مصرف:

مصرف آب اسفناج برای افراد مبتلا به بیماری التهاب مفاصل و افرادی که سنگ صفر دارند توصیه نمی شود چون اکسالات موجود در آن موجب وخیم تر شدن ناراحتی های فوق می شود؛ همچنین از آن جا اسفناج طبع سردی دارد افراد سرد مزاج نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.



## خواص درمانی آب پیاز

### Allium cepal (سوغان)

#### ◀ خواص درمانی:

برای تهیه آب پیاز از پیاز تازه استفاده کنید و دقت داشته باشید که از پیازهای بسیار تلخ و تند استفاده نکنید. زیرا پیازهایی که چنین ویژگی هایی دارند به دلیل استعمال بیش از حد کودهای از ته نیترات را در خود ذخیره می کنند و مصرف آن ها به شدت مضر و سرطان زاست.

از آب پیاز برای درمان ورم پروستات، دفع سموم بدن، تصفیه خون و به عنوان ترکیبی ادرار آور و دافع سنگ کلیه، مثانه و درمان عفونت های دستگاه تنفسی می توان استفاده کرد. آب پیاز تقویت کننده قوای جنسی است و به دلیل دارا بودن ویتامین E موجب سلامت و نداشتن چین و چروک در پوست می گردد؛ همچنین تقویت کننده دستگاه گوارشی است و موجب درمان یبوست می شود.

شایان ذکر است که مصرف آب پیاز، به طور خالص چندان معمول نیست، بنابراین می توان با ترکیب مساوی آب هویج از آن استفاده کرد؛ در ضمن باید آن را همیشه به صورت تازه تهیه و مصرف کرد.

#### ◀ میزان مصرف:

با در نظر گرفتن مزاج افراد می تواند از یک قاشق غذاخوری تا یک فنجان در روز مصرف شود.

#### ◀ احتیاط در مصرف:

پیاز طبع گرمی دارد و مصرف بیش از حد آن برای افراد گرم مزاج توصیه نمی شود.





## Beta vulgaris (توکوند و روک ، پازی)

### ◀ خواص درمانی :

برای تهیه آب چغندر می توان ریشه های تازه چغندر را مورد استفاده قرار داد. از آب چغندر برای درمان کم خونی ، تصفیه خون و سردرد استفاده می شود. دارویی ادرار آور ، دافع سنگ کلیه ، اشتها آور ، ضد اسهال ، تقویت کننده کبد و درمان کننده بیماری های پوستی است. آب چغندر در درمان التهاب مفاصل و نقرس تأثیر خوبی دارد و قوای جنسی را تقویت می کند. از آب چغندر در درمان ناراحتی هایی نظیر بواسیر می توان بهره برد.

### ◀ میزان مصرف :

مقدار مصرف آب چغندر روزانه یک لیوان است و با در نظر گرفتن طبع فرد تا سه لیوان در روز نیز می تواند باشد.

### ◀ احتیاط در مصرف :

خوردن چغندر قند پخته در برخی افراد نفخ شکم ایجاد می کند و همچنین به علت طبع گرمی که دارد به افراد گرم مزاج توصیه نمی شود.

## خواص درمانی آب چغندر



## خواص درمانی آب غوره

## Vitis vinifera (غوراسو)

### ◀ خواص درمانی :

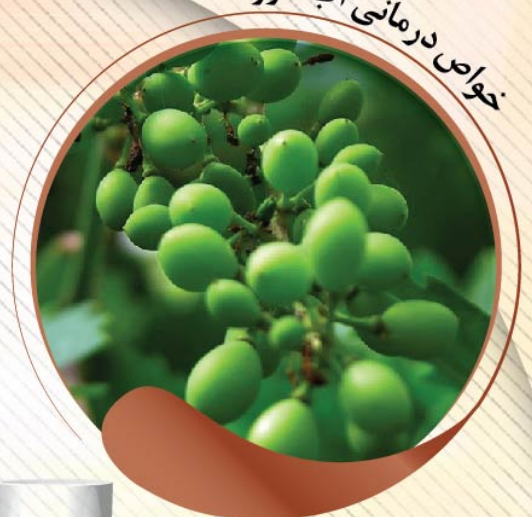
آب غوره تازه را با مقدار مساوی آب رقیق کرده ، برای درمان تکرر ادرار ، غلظت خون ، بواسیر و التهابات مفاصل نظیر روماتیسم و نقرس به کار ببرید. مصرف آب غوره از بروز سکنه مغزی جلوگیری می کند ، گاهنده قند خون و تصفیه کننده آن است. بنابر روایت سیاحان غربی ، در دوره قاجار از آب غوره که به کوراسو یا غوراسو شهرت داشته است به شکل گسترده ای در درمان بیماری و با استفاده می شده است.

### ◀ میزان مصرف :

روزانه یک لیوان و با در نظر گرفتن طبع فرد تا سه لیوان در روز نیز می توان آن را آشامید.

### ◀ احتیاط در مصرف :

در مصرف خوراکی غوره دقت شود زیرا مصرف خوراکی آن به مقدار زیاد موجب افت فشار در فرد می گردد. غوره طبع سردی دارد ، از این رو زیاده روی در مصرف آن برای افراد سرد مزاج توصیه نمی شود.





## خواص درمانی آب زرشک

### Berberis vulgaris (زرینج)

#### ◀ خواص درمانی:

از آب تهیه شده از زرشک می توان برای دفع سنگ کیسه صفرا، تصفیه خون، رفع عطش، باز کردن عروق خونی، کاهش چربی و قند خون، درمان ناراحتی های تنفسی نظیر تنگی نفس و التهاب مفاصل استفاده کرد. آب زرشک تقویت کننده کبد است و در درمان بیماری های پوستی نظیر اگزما نیز تأثیر خوبی دارد. برای درمان گلو درد چرکین می توان آب زرشک را روزانه سه بار غرغره کرد.

#### ◀ میزان مصرف:

آب زرشک را روزانه یک لیوان و با در نظر گرفتن طبع فرد تا سه لیوان در روز نیز می توان آشامید.

#### ◀ احتیاط در مصرف:

مصرف مقدار زیاد آب زرشک یا ساقه و برگ آن برای زنان باردار مناسب نیست؛ زیرا راحم را تحریک می کند و ممکن است باعث سقط جنین شود! از آنجاکه زرشک طبع سردی دارد، زیاده روی در مصرف آن برای افراد سرد مزاج توصیه نمی شود.

