

خواص عناب برای زنان

14 دی 1400

خواص عناب تازه چیست؟

از خواص عناب تازه می‌توان به خواص درمانی آن برای آرامش‌بخشی و ضد بدخلقی نام برد و در طب سنتی چینی و کره از آن به‌عنوان دارویی که سبب کاهش اضطراب می‌شود، استفاده می‌کنند. این گیاه باعث تقویت معده و طحال و سیستم گوارشی شده است و برای درمان بیماری‌های گوارشی استفاده می‌شود. از دیگر خواص عناب می‌توان به تصفیه خون و دفع سموم بدن اشاره کرد.

همچنین گیاه عناب از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌نماید و در موارد مراقبت‌ها و درمان‌های پوست، عناب سبب روشنی پوست می‌شود.

از دیگر خواص عناب تازه می‌توان به خواصی چون خونساز بودن و ملین بودن اشاره کرد. همچنین عناب دارای لعاب بسیار زیادی است و سینه را نرم می‌نماید. استفاده از مغز میوه در زخم‌ها و بریدگی‌ها سبب سرعت بخشیدن به بهبود آن‌ها خواهد شد. عناب همچنین دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. چای عناب دارای ماده ضدسرطانی است و همچنین باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده و تقویت عضلات می‌شود.

برگ‌های درختچه این گیاه نیز فواید بسیاری داشته و از جوشانده برگ عناب برای تسکین گلودرد و از عصاره آن برای درمان آن استفاده می‌شود. همچنین عناب با دارا بودن مقادیر بسیار بالای ویتامین K در موارد خونریزی و انعقاد خون بسیار مفید است. عناب دارای پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است و در سرماخوردگی نیز خاصیت دارویی دارد. در طب اسلامی نیز از عناب به عنوان ماده‌ای جهت پاکسازی خون و از بین برنده جوش صورت استفاده می‌شود.

خواص عناب برای زنان

از خواص دیگر عناب می‌توان به خواص آن برای جلوگیری و درمان بیماری‌های رحم، گردن رحم و تخمدان‌ها مانند سرطان و افزایش قطر آندومتر رحم، سندرم پلی کیستیک تخمدان که مهم‌ترین علل [نازایی](#) است و همچنین تنظیم سیکل سلولی اشاره کرد. بنابراین [خواص عناب برای زنان](#) مربوط به رحم و تخمدان‌ها است که با ارتقای سلامت این اندام‌های داخلی به پیشگیری از سرطان و یا نازایی کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف به‌اندازه عناب برای خانم‌ها و به‌خصوص خانم‌های جوانی که به دلیل ابتلا به سندرم پلی کیستیک تخمدان، قاعدگی نامنظمی دارند؛ ضروری است.

خواص عناب برای کبد

همانطور که گفته شد **عناب** علاوه بر فواید بسیار زیاد برای دستگاه گوارش، مشکلات قلبی، قند و انعقاد خون، سرماخوردگی، ضد التهاب و ضدسرطان بودن، پوست و مو، مشکلات رحم، دندانها و آرامشبخشی برای پاکسازی کبد و تنظیم آنزیمهای کبدی نیز بسیار مفید است و با کاهش میزان آنزیمهای کبدی که نشانگر آسیبهای بافتی هستند؛ آن را در برابر بیماریهای کبدی محافظت کرده و همچنین از کبد چرب جلوگیری و آن را درمان می‌کند. به دلیل اینکه از خواص عناب برای کبد کاهش آنزیمهای کبدی در خون است، بنابراین زمانی که می‌خواهید آزمایش آنزیمهای کبدی را انجام دهید، بهتر است مصرف عناب را به مدت چند روز قطع نمایید تا جواب آزمایش شما دقیق‌تر باشد.

خواص عناب برای کلیه

این گیاه دارویی به علت دارا بودن خاصیت‌های متفاوت از جمله لعاب زیاد، باعث افزایش میزان مصرف آب شده و به دلیل افزایش ادرار در بیماریهای کلیوی از جمله دفع سنگ‌های کلیه نیز بسیار مفید است. بنابراین یکی از مهم‌ترین خواص عناب برای کلیه کمک به دفع سنگ کلیه از طریق افزایش میزان ادرار در فرد است. جالب است بدانید، در خانم‌هایی که به سوزش یا مشکلات خفیف عفونتی در واژن مبتلا هستند؛ مصرف عناب می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ زیرا برای درمان عفونت‌های خفیف تنها مصرف آب زیاد و ادرار، می‌تواند به پاکسازی عفونت کمک کند. بنابراین یکی دیگر از خواص عناب برای زنان ادرارآوری عناب و کمک به بهبود عفونت خفیف اندام تناسلی است.

رژیم غذایی

با اصلاح رژیم غذایی و اضافه کردن مواد غذایی که خواص بسیاری دارند، همچون عناب، می‌توانید به ارتقای سلامت جسمانی خود کمک کنید. همچنین باید توجه کنید که تنها مصرف یک نوع ماده، حتی اگر کاملاً برای شما مفید باشد، نمی‌تواند نیاز شما را به مواد مغذی برطرف نماید. به همین دلیل همواره برای کاهش وزن و لاغری و یا برای تغییر سبک زندگی از رژیم‌ها غذایی استفاده نمایید که به شما کمک کنند تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را در طی روز جذب نمایید و در عین حال از پرخوری دوری کنید.