

## خواص دارویی میوه سیب

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می شود و سیب میوه ایست که می توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آنرا می شناسند. در کشور عزیز ما ایران این درخت بصورت وحشی در جنگل های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آنرا آسیب ، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می گویند سیب انواع مختلف درد ، انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و برد می باشد . سیب نوع ترش و شیرین درد

### ترکیبات شیمیایی:

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی مناسبت نیست که یک ضرب المثل انگلیسی می گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی نیاز می کند. موادی که در یک سیب متوسط وجود دارد بشرح زیر است :

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| انرژی          | • 258 کالری     |
| پروتئین        | • 2/1 گرم       |
| چربی           | • 6/1 گرم       |
| مواد نشاسته ای | • 6/59 گرم      |
| کلسیم          | • 24 میلی گرم   |
| فسفر           | • 10 میلی گرم   |
| آهن            | • 2/1 میلی گرم  |
| ویتامین آ      | • 360 واحد      |
| ویتامین ب 1    | • 15/0 میلی گرم |
| ویتامین ب 2    | • 08/0 میلی گرم |
| ویتامین ب 3    | • 1/0 میلی گرم  |
| ویتامین ث      | • 18 میلی گرم   |

ناگفته نماند که ویتامین های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب وزیر پوست آن قرار درد بنابراین آنهایی که می توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آنرا با پوست میل کنند و اگر می خواهید پوست آنرا بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنید

### خواص دارویی:

1. سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعلت درآ بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد
2. سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد ، بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود ،سیب را می توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما ازظرف لعابی یا تفلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.
3. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب راشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
4. سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
5. خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرد مفید است
6. دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.

7. نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
  8. سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
  9. سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را درد
  10. سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است .
  11. سیب حرارت را از بدن خارج می سازد .
  12. سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
  13. خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
  14. کسانیکه می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند .
  15. دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
  16. سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد
  17. سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدر زیادی پکتین می باشد
  18. آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.
  19. پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این اچئی بهترین دوست کلیه است .
  20. آب سیب را با ابمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم ای خود را از دست می دهد .
  21. آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی درد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.
- استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بپزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید .

#### خواص سیب ترش :

1. سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.
2. سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است
3. آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می رود
4. رب سیب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است
5. مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است
6. سیب ترش برای آنهاییکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهاییکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند
7. سیب در قدیم معالجات نقرس و بیماریهای عصبی بوده است