

خواص 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.

سیب Apple

نام علمی Nigella Sativa

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 دارد . انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و برد می باشد . سیب نوع ترش و شیرین دارد. خواص داروئی:

۱) سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعلت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد

۲) 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 از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.

۳) 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.

۴) سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

۵) خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرط مفید است

۶) دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.

۷) نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.

۸) سیب مقوی کبد و اشتها آور است.

۹) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد

۱۰) سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است.

۱۱) سیب حرارت را از بدن خارج می سازد.

- ۱۲) سیب را رنده کنید و در دستمال پیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
- ۱۳) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
- ۱۴) کسانیکه می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند.
- ۱۵) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
- ۱۶) سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد
- ۱۷) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می باشد
- ۱۸) آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.
- ۱۹) پوست سیب را مانند چای دم کنید و بیاشامید این چای بهترین دوست کلیه است.
- ۲۰) آب سیب را با آبمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم های خود را از دست می دهد.
- ۲۱) آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد 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
- ۱- سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.
 - ۲- سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است
 - ۳- آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می رود
 - ۴- رب سیب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است
 - ۵- مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است
 - ۶- سیب ترش برای آنهاییکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهاییکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند
- سیب در قدیم معالجات نقرس و بیماریهای عصبی بوده است.

