

خواص درمانی توت فرنگی

فصل، فصل توت فرنگی این میوه زیبا و خوشمزه و این نعمت قادر متعال است که اگر در آفرینش زیبای آن بنگریم پی می بریم که دست هنرمند چگونه به این زیبایی نقش بر روی آن زده. چه بسیار هنرمندانی سعی در ترسیم آن داشته و دارند ولی هیچ احدی نمی تواند به این زیبایی نقوش و لطافت آن رامورد لحاظ قرار دهد. از زیبایی آن گفتیم حال پردازیم به خواص درمانی آن و ساختار آن که به سبب دارا بودن مواد حیاتی لا زم در درمان و بروز بسیاری از بیماری ها موثر است. توت فرنگی یا «چپالک» میوه خوراکی درختی از تیره گل سرخ *Rosaceae* است که نام علمی آن «*Fragaria vesca*» می باشد. توت فرنگی دارای آب، قند، چربی، اسیدهای (مالیک سیتریک وئیک، لا کتیک) مواد معدنی (سدیم پتاسیم کلسیم فسفر مینزیم منگنز کلر گوگرد آهن مس روی ید) و ویتامین های *PP C۲ B۱ A B* است. توت فرنگی به عنوان ملین اشتها آور و هضم کننده غذا می تواند دستگاه گوارش را فعال کند جوشانده ریشه توت فرنگی در درمان بی اشتها و ضعف دستگاه گوارش و به عنوان داروی اسهال موثر است. «خدایا بنام حکمت را که میوه در درمان یبوست و ریشه آن در درمان اسهال موثر است». آرام بخشی توت فرنگی به جرات ثابت شده چرا که در درمان افسردگی، عصبانیت، ترس، تشویش، نگرانی، دلهره مورد استفاده قرار می گیرد.

توت فرنگی می تواند به عنوان ماسک بر روی پوست لکه های صورت را بر طرف کند و در تقویت پوست و مو نقش فراوانی دارد. توت فرنگی فعالیت کلیه را زیاد می کند و بر حجم ادرار می افزاید و جوشانده ریشه آن سبب دفع سنگ کلیه و مثانه و اسیداوریک و درمان نقرس می شود.

کسانی که بر اثر حادثه دچار شکستگی استخوان می شوند می توانند از توت فرنگی استفاده کنند که در ترمیم استخوان و جوش خوردن آن موثر است و سبب رشد استخوان ها و سلامت دندانها می شود. مقوی و جبران کننده نیروی از دست رفته در پی بیماری های گوناگون به خصوص سل است.

توت فرنگی باعث تقویت چشم است و از خونریزی لثه جلوگیری می کند. توت فرنگی از بروز تصلب شرائین، بیماری سرطان، کم کاری یا پرکاری غده تیروئید جلوگیری نموده و خون را قلیایی می سازد.

تقویت کننده و انرژی زا است و اما چاق کننده نیست. کسانی که دچار بیماری دیابت و رماتیسم هستند می توانند از آن استفاده کرده و لذت ببرند اما همان طور که افراط در خوردن هر چیزی باعث زیان می شود افراط در خوردن توت فرنگی هم می تواند باعث بروز اختلالات پوستی و گوارشی شود. امید که از تمامی نعمات خداوند حکیم به نحو احسن استفاده کنیم.