



به نام خدا

شیره انگور

فصل پاییز با زیباییها و تنوع رنگهای خودش از راه رسید و آرام آرام خبر سرد شدن شدن هوا را با خود آورد

یکی از خوراکیهایی که در فصل پاییز و مستان در سبد غذایی خانواده ها میتوان کمک بسیار زیادی به تقویت بدن، خونسازی، رفع اضطراب و استرس و غم کند شیره انگور هست

از نگاه طب سنتی شیره انگور تولید کننده خون با کیفیت، چاق کننده بدن است البته برای چاق شدن مداومت با یک نظم غذایی مد نظر است و گرنه مصرف به اندازه با بازده زمانی مثلا ۲ یا ۳ بار در هفته به شرط رعایت بقیه اصول تغذیه سالم منجر به چاقی نمیشود بلکه نیازهای بدن را جبران میکند.

هر ماده غذایی یک سری فواید دارد و به طبع یه سری مضرات. که مضرات در زیاد مصرف کردن ماده غذایی بوجود میاید

مسئله ای که امروز شاهد آن هستیم اینکه وقتی مردم متوجه خواص یک ماده غذایی میشوند وارد مرحله بعدی که خب حالا چقدر باید خورده شود، کمتر توجه میکنند و از اینرو باعث آسیب رساندن به خود میشوند. در مورد همین شیره انگور مصرف بیش از حد آن باعث سردرد میشود و آسیب به



کیفیت خون سازی میشود

مصلح شیره انگور: تخم ریحان میباشد (برای توضیح مصلح رجوع به مقاله مصلح شود).

ابوعلی سینا ترکیبی با شیره انگور مطرح میکند که خیلی نشاط آور است

یک لیوان آب سیب همراه یک قاشق مربا خوری شیره انگور و یک قاشق چایخوری تخم ریحان برای کسانی که دچار ضعف عمومی و بی حالی هستند ترکیب مناسبی است که در یکی از میان وعده ها جرعه جرعه میتوان مصرف کرد

در شرایط هم وغم و ناراحتی ، در یک لیوان آب یک قاشق مربا خوری شیره انگور و کمی زعفران اضافه کرده و میل کرد و از تاثیراتش بهرمنند شوید .

در شرایطی که فرد دچار اضطراب شدید و طپش قلب است و یا در لاغری های شدید و نیز در افرادی دچار ضعف احشاء هستند میتوانند شیره انگور یک قاشق مرباخوری را در یک لیوان شیربا یک

قاشق مرباخوری پودر بادام پوست گرفته مخلوط و میل کنید



البته در لاغری های شدید در کنار سایر تدابیر و بررسی سوء مزاج ها با برنامه غذایی منظم استفاده میشود

حتما اسم سرکه شیره را شنیده اید . این شربت خوشمزه برای کبد مناسب است و جایگزین مناسبی برای نوشابه های صنعتی میتواند باشد

شیره انگور در ماء الشعیر طبی (یک واحد جو را در ۱۴ الی ۲۰ لیوان آب روی حرارت گذاشته به محض اینکه جو شگفته شد از روی حرارت برداشته و صاف کرده) برای سنگهای ادراری مناسب هست

گل خطمی را با کمی شیره انگور مخلوط و پخته وله کنید این ضماد برای باز شدن دملها مناسب

هست .

میتوان ترکیب ارده و شیره انگور را در فصل سرد سال در برنامه صبحانه بسته به نوع مزاج فرد
قرار داد .

دوباره تاکید میکنم مصرف زیاد هر ماده غذایی از جمله شیره انگور نتایج عکس به همراه دارد .

دریافت از کتاب مخزن الادویه

سبب رزقنی سلام