

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

گرد است و گردوست!



گردو درخت زیبایی است که ارتفاع آن می تواند به 20 متر برسد. مغز گردو دارای پروتئین ، قند ، آب و ویتامین ، املاح معدنی و همچنین مواد چربی است . مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ نیز برابری میکند. برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه کننده خون است . برگها و پوست آن بخصوص بخاطر ماده تلخ و تانن آن در مداوای بیماریهای جلدي و خنازیر مفید واقع می شوند.

مهمترین خواص گردو :

- **درمان ورم روده و معده 15 :** تا 20 گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در يك لیتر آب جوش دم کنید، برای ورم معده و روده به به عنوان کرم کش 3 فنجان در روز از این دم کرده را بنوشید.
- **درمان خستگی و ورم :** دم کرده 50 گرم برگ گردو در يك لیتر آب را در آب وان بریزید این حمام آرام بخش خستگی است و ورم را بر طرف می کند همچنین در مورد مداوای سرمازدگی و بیماریهای پوستی تجویز می شود.
- **درمان ورم لته و لوزه :** دم کرده فوق را به میزان حجمش با آب رقیق کنید و آنرا غرغره کنید تا ورم لته و لوزه شما درمان شود.
- **درمان کم خونی :** جوشانده برگ یا پوست سبزگردو برابر تجویز فوق درمان کم خونی و ضعف است . 20 تا 30 گرم از پوست سبز گردو یا خشک آن را در يك لیتر آب به مدت يك ربع بجوشانید و صاف کنید و قبل از هر وعده غذا يك فنجان از آن را بنوشید .
- گردو درمان کننده **بیماریهای ربوي** است.
- گردو **مسکن دل پیچه** است.
- اگر از گردو و عسل مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و **تحريك نيروي جنسي** مفید است.
- مربای گردو ملین بوده و **آپاندیس را تقویت می کند.**
- خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند.
- پوست درخت گردو و **پوست سبز گردو قابض** است.
- خوردن گردو برای **تقویت جنسي مفید** است.
- گردو را با انجیر و موز بخورید **مقوي حواس و مغز** است.
- اگر پوست تاز گردو را به دندان و لته بمالید **لته و دندان را تقویت می کند.**
- دم کرده برگ درخت گردو برای **درمان ورم مفاصل** مفید است.
- 50 گرم برگ گردو را در يك لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای **شست و شوي زخم ها و التیام** آنها بسیار مفید است.
- دم کرده برگ درخت گردو برای **درمان ترشحات زنانه و بیماری سل** مفید است.
- جوشانده برگ درخت گردو **درمان کننده سر درد ، سرمازدگی و بیماریهای پوستی** است.
- شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد.
- قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهایی خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد.
- برگ تازه درخت گردو حشرات موزی مانند بید و ساس را از بین می برد.
- اگر زن **حامله روزي يك عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد.**

- چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند .

مضرات:

به هیچ وجه نباید در خوردن گردو افراط کرد و نباید از پنج عدد در روز بیشتر مصرف بشود زیرا برای سلامتی زیان آور است . درضمن لته ها و زبان و گلو را می آزارد . کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند . افراد چاق نیز باید از آن پرهیز کنند . خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کربنیک در شب خطر ناک است.

منبع : [ایرنامنا](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyan 2008