

# این میوه را بو بکشید قلبتان تقویت شود

مرداد 27, 1393

قلب، پمپ گردش خون بدن است که وظیفه گردش خون و تأمین نیاز بافتها و سلولهای بدن به منظور انتقال مواد غذایی به آنها و حفظ یک محیط مناسب برای مایعات بدن را به عهده دارد

به گزارش خبرنگار نگاه روز به نقل از سرویس علمی جام نیوز، دکتر غلامرضا کردافشاری، متخصص طب سنتی، گفت: بیماریهای قلبی، عروقی، شایعترین بیماریهای جدی در جوامع توسعه یافته هستند و شیوع آنها به سرعت رو به افزایش است، تا قبل از سال 1900 میلادی، مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی کمتر از 10 درصد جوامع بوده، ولی امروزه در کشورهای پردرآمد، نزدیک به 40 درصد و در کشورهایی با درآمد متوسط حدود 28 درصد علت مرگ و میر است.

دکتر کرد افشاری ادامه داد: یکی از بهترین راهها در معالجه امراض قلبی، تقویت قلب است، شادی و سرور موجب تقویت قلب و غم، ترس، خشم و ... موجب تحلیل قوای قلبی و ضعف قلب میشود، استشمام بوهای خوش مثل بوی گل سرخ، شکوفه سنجد، شکوفه سیب، شکوفه بیدمشک و... موجب تقویت قوای قلب انسان میشود.

در مقابل، هیجانات زیاد، خشم، رفتارها و افکار وسواسی، بیداری طولانی مدت و انجام فعالیتهای ورزشی سنگین، موجب ضعف قلب میشود. این متخصص طب سنتی در ادامه بیان کرد: گوشت بره و پرندگان و همچنین در بین میوهها: سیب، گلابی رسیده و شیرین، به، انار، لیمو، آناناس و تمره‌ندی، تقویت کننده قلب بوده و از تجمع مواد زائد در قلب و عروق جلوگیری میکنند.