

# انار سلطان میوه های فصل پاییز

آذر 5, 1395

میوه های انار، زیتون، خرما، انجیر و انگور در قرآن کریم از \* آنها یاد شده است. این میوه ها علاوه بر جنبه خوراکی از دیدگاه دارویی و اثرات درمانی نیز قابل توجه هستند و همواره در طب سنتی و نوین برای درمان بسیاری از بیماری ها توصیه شده اند.

در قرآن مجید نام میوه [انار](#) سه بار در آیات 99 و 141 از سوره انعام و آیه 68 از سوره الرحمن آمده است. میوه انار همواره از زمان های گذشته برای درمان بسیاری از بیماری ها مورد توجه پزشکان بوده است.

محققان طب قرآنی بر این عقیده اند که انار به عنوان یک میوه بهشتی از این جهت در فصل پاییز به بار می نشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی دانه های انار بسیار مفید بوده و موجب شادابی می شوند.

بوعلی سینا پزشک بزرگ ایرانی در کتاب قانون خود در مورد انار آورده است که انار از میوه هایی است که تمام قسمت های آن خواص دارویی دارد، گل انار خون ریزی را بند می آورد و لثه ها را تقویت می کند. پودر انار زخم های کهنه و مزمن را معالجه می کند و پوست درخت انار برای معالجه التهاب کبد، سرفه و زخم مفید است.

انار ترش طبعی سر و خشک و انار شیرین مزاجی سرد و معتدل دارد و این میوه حاوی ویتامین هایی مانند A، E، C و اسید فولیک است. انار آنتی اکسیدانی بسیار قوی است؛ طبق بررسی های انجام شده، خاصیت آنتی اکسیدانی انار ۳ برابر چای سبز است و آب انار از تجمع پلاکت ها در عروق خونی جلوگیری می کند.

مصرف انار سبب تصفیه خون و دفع سموم بدن می شود، همچنین این میوه با از بین بردن اسید های چرب نقش موثری در کاهش چربی های اطراف شکم دارد.

انار تاثیر بسزایی در کاهش فشار و قند خون دارد؛ مصرف این میوه برای افرادی که دچار خارش بدن هستند و طبع گرمی دارند توصیه می شود، همچنین رب انار خاصیت چاق کنندگی دارد بنابراین مصرف آن برای افراد لاغر مفید است.

مصرف انار در دوران بارداری موجب زیبایی چهره نوزاد می شود و مصرف رب انار نیز از ویار حاملگی جلوگیری می کند. استفاده از آب انار در زمان بارداری مانع از آسیب رسیدن به مغز جنین می شود.

مصرف انار همراه با گلپر از ایجاد دل درد جلوگیری می کند و از طرفی سبب جذب بهتر آن می شود. بهترین زمان مصرف این میوه صبح ناشتا همراه با مقداری گلپر است.

آب انار حاوی ترکیباتی مانند کلاژن و الاستین است بنابراین مصرف آن نقش چشمگیری در از بین بردن ترک های پوستی دارد و سبب حفظ جوانی و شادابی پوست می شود.

در ضمن؛ مبتلایان به زخم معده باید از مصرف انار ترش اجتناب کنند زیرا استفاده از این میوه سبب تشدید زخم معده می شود. همچنین استفاده از انار شیرین در افراد سردمزاج توصیه می شود همچنین این افراد باید پس از خوردن این میوه مقداری نبات و زنجبیل مصرف کنند.

پوست و ریشه انار ضدکرم، جهت درمان زخمهای دهان روزی چندبار آب انار ترش را در دهان نگه داشته و مزمه نمایید. همچنین جهت درمان زخم داخل بینی یا گوشت اضافی روی زخمها آب انار ترش را بجوشانید تا غلیظ شود، سپس با عسل مخلوط نمایید و بر روی آنها بمالید.

کسانی که کم خون هستند یا احساس خستگی زیاد می کنند از دم کرده یا جوشانده برگ انار به عنوان چای استفاده کنند. دم کرده برگ انار میگردن را برطرف می نماید.

امام صادق (ع) می فرمایند: بخورید انار را با پرده های وسط آن تا معده را صیقل دهد و هوش را زیاد کند.

حضرت علی (ع) می فرمایند: به کودکان خود انار دهید تا زودتر به سخن آیند.

گفتنی است؛ مصرف بیش از حد انار و رب انار سبب یبوست می شود بنابراین مصرف انار همراه با هسته های آن در مبتلایان به اسهال مفید است همچنین زیاده روی در مصرف انار ترش سبب کاهش هورمون های مردانه می شود.