

داروی کرونا

توجه: مطلبی که مطالعه می کنید صرفاً جنبه‌ی افزایش آگاهی دارد و به هیچ وجه جایگزین توصیه‌های پزشک نیست. برای مصرف دارو، آگاهی از عوارض جانبی، تداخل دارویی و موارد مرتبط دیگر لازم است حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

این ترکیب دارویی برای شخصی که ریه هایش ۳۰ درصد درگیر کرونا بود و بقیه افراد موجود در سایت زیر استفاده شده و جواب داده است. اگر این ترکیب درمانی را استفاده کردید و جواب گرفتید در بخش نظرات بنویسید تا ما به لیست درمان شدگان از این ترکیب درمانی اضافه کنیم.

http://ettehadgame.ir/mataleb/pezeshki/daroo_coronavirus.php/

این ترکیب دارویی برای افراد بالای ۳۰ سال است و برای افراد کم سن تر از آن خطرناک است.

ما هیچ مسئولیتی در قبال مصرف این دارو ها قبول نمی کنیم و شما باید عوارض مصرف، شرایط مصرف و موارد منع مصرف داروها را در نظر بگیرید.

داروهای و موادی که باید فراهم کنید به شرح زیر است:

دارو هایی که باید از داروخانه بخريد			موادی که باید از عطاری یا مغازه بخريد		
نام دارو	منع مصرف، عوارض جانبی، تداخلات دارویی، عوارض شایع	تعداد یا ورق	نام ماده یا گیاه	منع مصرف، عوارض جانبی، تداخلات دارویی، عوارض شایع	مقدار
آزیترومایسین ۲۵۰	مشاهده اطلاعات دارو حتما بخوانید	۱ ورق	عناب	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	۱۰ عدد برای هر نفر
سفیکسیم ۲۰۰	مشاهده اطلاعات دارو حتما بخوانید	۲ ورق	پونه	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۱۸ بار جوشاندن
شریت برم هگزین	مشاهده اطلاعات دارو حتما بخوانید	۲ عدد	بابونه	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۱۸ بار جوشاندن
سرماخوردگی بزرسالان	مشاهده اطلاعات دارو حتما بخوانید	۶ ورق	ختمی	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۱۸ بار جوشاندن
آسپرین ۱۰۰ جویندی	مشاهده اطلاعات دارو حتما بخوانید	۳ ورق	کاکوتی	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۱۸ بار جوشاندن
قطره ناپریزول بینی	مشاهده اطلاعات قطره حتما بخوانید	۱ عدد	پنیرک	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۱۸ بار جوشاندن
پماد ویکس	مشاهده اطلاعات پماد حتما بخوانید	۱ عدد	نعناع	مشاهده اطلاعات حتما بخوانید	برای ۶ بار جوشاندن
			شوید	مشاهده اطلاعات حتما بخواند	برای ۶ بار جوشاندن
			لیمو ترش کوچک		۸ عدد
			بادام		۱۴ عدد
			گردو		۱۴ عدد
			خرما		۱۴ عدد
			بادام زمینی		۱۴ عدد
			هویج		۳ کیلو
			سیب		۱ کیلو

طریقه مصرف دارو ها و مواد : لطفاً در زمان و مقدار مصرف دارو خیلی دقت کنید. برای عملکرد بهتر به محلول قرقره نیاز دارید که طرز تهیه آن در زیر نوشته شده و باید هر بار درست کنید.

محلول شستشو : ترکیب محلول شستشو : یک لیوان جای ، یک قاشق آبلیمو و یک قاشق چایخوری نمک که با هم مخلوط می کنیم.

ساعت ۰۶:۰۰	محلول شستشو را حاضر کرده و با آن قرره کنید و در روشویی تخلیه کنید . این کار را تا پایان آن یک لیوان تکرار کنید. شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید	روز های زوج شنبه – دوشنبه – چهارشنبه
صبحانه	در کنار وعده صبحانه خود یک عدد بادام و یک عدد گردو بخورید . پونه ، بابونه ، ختمی ، کاکوتی و پنیرک را بجوشانین و پس از صبحانه دو لیوان بخورید.	
ساعت ۰۷:۰۰	یک عدد آزیترومايسين 250 ، یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید	
ساعت ۱۲:۰۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید	
ساعت ۱۵:۰۰	یک عدد آزیترومايسين 250 ، یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.	
ساعت ۱۸:۳۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید.	
ساعت ۱۹:۰۰	یک عدد آسپرین ۱۰۰ جویده با آب بخورید.	
شام	دو کاسه سوپ بخورید . بعد از آن یک عدد خرما و بادام زمینی بخورید.	
ساعت ۲۳:۰۰	یک عدد سفکسیم ۲۰۰ با آب بخورید . دقت کنید که داروی سفکسیم آب زیادی می خواد و باید دو لیوان آب را در کنار آن بخورید . هشدار: در صورت وجود سابقه حساسیت به پنی سیلین ها ، سفالوسپورین ها یا پنی سیلامین یا ابتلای به پورفیری این دارو نباید مصرف شود. یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.	
ساعت ۲۳:۴۰	پونه ، بابونه ، ختمی ، کاکوتی و پنیرک را بجوشانین و دو لیوان بخورید. پس از آن محلول شستشو را در روشویی حاضر بگذارید بعد از آن هفت بار رکوع و سجده بکنید و سعی کنید پس از سجده آخر بزاق خود را قورت ندهید و فوراً خود را به روشویی رسانده توف کرده و قرره کردن را شروع کنید.	
ساعت ۲۴:۰۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید. و در مرحله آخر وقتی که تمام کارهایتان را انجام داده اید و می خواهید بخوابید دو قطره ناپریزول در هر طرف بینی بندازید و براحتی بخوابید.	
ساعت ۰۶:۰۰	محلول شستشو را حاضر کرده و با آن قرره کنید و در روشویی تخلیه کنید . این کار را تا پایان آن یک لیوان تکرار کنید. شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید	روز های فرد یکشنبه – سه شنبه – پنج شنبه
صبحانه	در کنار وعده صبحانه خود یک عدد بادام و یک عدد گردو بخورید . جای به همراه یک عدد عناب دم کنید در هر لیوان جای یک چهارم لیمو ترش بیندازید و با قاشق خوب فشار دهید تا آیش در چایتان در بیاید و پس از صبحانه دو لیوان بخورید.	
ساعت ۰۷:۰۰	یک عدد سفیکسیم ۲۰۰ ، یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.	
ساعت ۱۱:۳۰	یک لیوان آب هویج با نصف قاشق چایخوری شکر بخورید.	
ساعت ۱۲:۰۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید.	
ساعت ۱۵:۰۰	یک عدد آزیترومايسين 250 ، یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.	
ساعت ۱۵:۴۰	جای به همراه یک عدد عناب دم کنید در هر لیوان جای یک چهارم لیمو ترش بیندازید و با قاشق خوب فشار دهید تا آیش در چایتان در بیاید و دو لیوان بخورید.	

ساعت ۱۸:۳۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید
ساعت ۱۹:۰۰	یک عدد آسپرین ۱۰۰ جویده با آب بخورید.
شام	دو کاسه سوپ بخورید. بعد از آن یک عدد خرما و بادام زمینی بخورید.
ساعت ۲۳:۰۰	یک عدد سفکسیم ۲۰۰ با آب بخورید. دقت کنید که داروی سفکسیم آب زیادی می خواد و باید دو لیوان آب را در کنار آن بخورید. هشدار: در صورت وجود سابقه حساسیت به پنی سیلین ها ، سفالوسپورین ها یا پنی سیلامین یا ابتلای به پورفیری این دارو نباید مصرف شود. دو عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.
ساعت ۲۳:۴۰	چای به همراه یک عدد عناب دم کنید در هر لیوان چای یک چهارم لیمو ترش بیندازید و با قاشق خوب فشار دهید تا آبش در چایتان در بیاید و دو لیوان بخورید. پس از آن محلول شستشو را در روشویی حاضر بگذارید بعد از آن هفت بار رکوع و سجده بکنید و سعی کنید پس از سجده آخر بزاق خود را قورت ندهید و فوراً خود را به روشویی رسانده توف کرده و قرقره کردن را شروع کنید.
ساعت ۲۴:۰۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید. و در مرحله آخر وقتی که تمام کارهایتان را انجام داده اید و می خواهید بخوابید. دو قطره ناپریزول در هر طرف بینی بندازید. پماد ویکس به پشت خود بمالید و خوب ماساژ دهید. به هنگام خواب مواظب باشد پشتتان باز نماند و پشتتان را گرم نگهدارید و براحتی بخوابید.

ساعت ۰۶:۰۰	محلول شستشو را حاضر کرده و با آن قرره کنید و در روشویی تخلیه کنید. این کار را تا پایان آن یک لیوان تکرار کنید. شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید
صبحانه	در کنار وعده صبحانه خود یک عدد بادام و یک عدد گردو بخورید. چای، شوید و نعناع به همراه یک عدد عناب دم کنید و پس از صبحانه دو لیوان بخورید.
ساعت ۱۱:۳۰	یک لیوان آب هویج با نصف قاشق چایخوری شکر بخورید.
ساعت ۱۲:۰۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید.
ساعت ۱۵:۰۰	یک عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.
ساعت ۱۵:۴۰	چای، شوید و نعناع به همراه یک عدد عناب دم کنید و دو لیوان بخورید.
ساعت ۱۸:۳۰	شربت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید
شام	دو کاسه سوپ که داخل آن آب مرغ ریخته شده باشد بخورید. بعد از آن یک عدد خرما و بادام زمینی بخورید.
ساعت ۲۳:۰۰	یک عدد سفکسیم ۲۰۰ با آب بخورید. دقت کنید که داروی سفکسیم آب زیادی می خواد و باید دو لیوان آب را در کنار آن بخورید. هشدار: در صورت وجود سابقه حساسیت به پنی سیلین ها ، سفالوسپورین ها یا پنی سیلامین یا ابتلای به پورفیری این دارو نباید مصرف شود. دو عدد سرماخوردگی بزرگسالان با آب بخورید.
ساعت ۲۳:۴۰	یک لیوان مخلوط آب هویج و آب سیب بخورید.

روز های جمعه

	<p>پس از آن محلول شستشو را در روشویی حاضر بگذارید بعد از آن هفت بار رکوع و سجده بکنید و سعی کنید پس از سجده آخر بزاق خود را قورت ندهید و فوراً خود را به روشویی رسانده توف کرده و قرقره کردن را شروع کنید.</p>	
<p>ساعت ۲۴:۰۰</p>	<p>شریت برم هگزین یک قاشق چایخوری بخورید. و در مرحله آخر وقتی که تمام کارهایتان را انجام داده اید و می خواهید بخوابید. دو قطره ناپریزول در هر طرف بینی بندازید.</p>	

افرادی که ریه هایشان درگیر کرونا شده بود پس از رهایی از کرونا باید به پزشک مراجعه کنند تا دکتر متناسب با میزان آسیب ریه ها داروهای درمانی برای ایشان بنویسد.

درمان ریه ها و یا بازگشت بویایی چند ماه طول می کشد و نباید نگران چیزی باشید. برای بازگشت بویایی نیازی به دارو نیست ولی در برخی موارد استفاده از روغن بنفشه بصورت شب یک قطره در هر طرف بینی برای چند ماه تأثیر داشته است.

خواص دارویی عناب

مقدمه درباره عناب

عناب را با نام های «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» هم می شناسند و نام علمی آن *Ziziphus jujube* است. این میوهی همه فن حریف، بومی مناطق گرمسیری و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی نظیر ویتامین C و پتاسیم است.



این میوه که میتوان درختان آنرا از ایران تا هند و جنوب چین و چه بسا جنوب اروپا پیدا کرد، در هر منطقه ای دارای اسامی مختلفی است. در هند و پاکستان آنرا «ایناب» و در شرق آسیا آنرا خرمای قرمز، خرمای چینی یا خرمای هندی می نامند. درخت عناب مثل درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی بعضی از منطقه های ایران مثل خراسان یافت میشود. فواید

عناب و خواص دارویی فراوانش تردیدی در مصرف آن باقی نمی گذارد. عناب به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان تأثیر زیادی در پیشگیری از سرطان دارد. همچنین عناب کمک بسیاری به مراقبت از پوست و جلوگیری از حساسیت های پوستی می کند. عناب نقش زیادی در درمان بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا و کرونای انگلیسی دارد.

عناب چیست؟

عناب جزو میوه هاست و اتفاقاً از آن میوه های پرخاصیت و سرشار از مواد مغذی است. میلیون ها آدمی که ارزش واقعی عناب را می دانند از آن به عنوان یک خوراکی مقوی و کپسول سلامتی یاد می کنند. عناب میوهی درختچه یا درخت کوچکی است با گلبرگ هایی به رنگ سبز مایل به زرد و جزو میوه های هسته دار (شفت) است. میوه های این درختچه به اندازه ی یک خرما هستند و رنگ شان ترکیبی از قرمز و قهوه ای است که از

روشن تا سیر تغییر می کند. این گیاه، بومی جنوب آسیا از جمله بخش های جنوبی و مرکزی چین است. البته امروزه این میوه در سراسر جهان، به ویژه اروپا، شناخته شده است و در بیشتر فروشگاه هایی که میوه های وارداتی عرضه می کنند به فروش می رسد. عنب تاریخچه ای ۱۰ هزار ساله دارد و بیش از ۴۰۰ گونه ی مختلف از آن پیدا شده است. عنب را به صورت میوه، آب میوه و خشک شده می خورند.

مصارف خوراکی عنب:

در بریتانیا عنب را به صورت خشک شده و یا به صورت آب نبات های طعم دار همراه با چای عصر میل می نمایند.

در کره، چین و تایوان، شربت شیرین میوه عنب را مورد استفاده قرار می دهند.

در برخی مناطق از عنب برای تهیه سرکه استفاده می شود و در آفریقا از آن کیک درست می کنند.

عنب کنسرو شده و چای با طعم عنب نیز در جهان استفاده می شود، اما در ایران، پاکستان و هندوستان، عنب را بیشتر به صورت خشک شده استفاده می نمایند، ولی جالب است بدانید که در بسیاری از نقاط دنیا میوه تازه آن به صورت سبز استفاده می شود که البته طعم بسیار خوبی هم دارد.

در شرق آسیا عنب های بسیار بزرگی به اندازه خرما و با رنگ های مختلف از جمله مشکی و قرمز به عمل می آید.

عنب را به هر صورتی که میل کنید آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی ارگانیک قوی موجود در این میوه ی پرخاصیت طیف گسترده ای از خواص را برایتان به ارمغان می آورد. حالا بیایید نگاه دقیق تری به جدول ارزش غذایی عنب و سپس خواص عنب بیندازیم.

جدول ارزش غذایی عنب در ۱۰۰ گرم					
کالری	۷۹	منیزیم	۱۰ میلی گرم	ویتامین B6	۰.۰۸ میلی گرم
فیبر	۱۰ گرم	فسفر	۲۳ میلی گرم	ویتامین B12	۰
آب	۷۷.۸۶ گرم	پتاسیم	۲۵۰ میلی گرم	ویتامین A, RAE	۲ میکروگرم
انرژی	۷۹ کیلوکالری	سدیم	۳ میلی گرم	ویتامین A, IU	۴۰ میلی گرم
پروتئین	۱.۲ گرم	زینک	۰.۰۵ میلی گرم	اسیدهای چرب	۰
چربی	۰.۲ گرم	ویتامین C	۶۹ میلی گرم	کلسترول	۰
کربوهیدرات	۲۰.۲۳ گرم	تیامین	۰.۰۲ میلی گرم		
کلسیم	۲۱ میلی گرم	ریبوفلاوین	۰.۰۴ میلی گرم		
آهن	۰.۴۸ میلی گرم	نیاسین	۰.۹ میلی گرم		

خاصیت های دارویی عنب



مقابله با بیماری های ویروسی: عنب تاثیر زیادی در مقابله با بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا و کرونای انگلیسی دارد.

عنب موجب افزایش تولید پادتن ها و تقویت پادتن ها می شود. عنب به دلیل داشتن مقدار زیادی از آنتی اکسیدان ها از جمله ویتامین سی، ویتامین A، زینک و ترکیبات ارگانیک مختلف و اسیدها به شیوه های مختلفی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل کرونا می شود. این آنتی اکسیدان ها می توانند رادیکال های آزاد را که عامل بسیاری از امراض و بیماری ها هستند خنثی کنند. علاوه بر این ویتامین C منجر به افزایش تولید

گلبول های سفید می شود و همان طور که می دانید گلبول های سفید اولین خط دفاعی سیستم ایمنی بدن ما هستند. جهت عملکرد بهتر عنب در درمان کرونا عنب را با چای و لیمو ترش میل می کنند.

عنب و سرماخوردگی: در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده عنب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفولانزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است. چای عنب در شرق آسیا یک نوشیدنی بسیار گوارا محسوب می شود که به جلوگیری از سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا نیز کمک می کند. اگر دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا یا کرونا شده اید و از خشکی سینه و سرفه رنج می برید، عنب داروی گیاهی مناسب و کارآمدی است. عنب دارای لعاب فراوان، پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است. عنب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم کننده سینه و ضد سرفه است. جوشانده عنب گرفتگی صدا را برطرف می کند. به علاوه آسم و تنگی نفس را برطرف می کند. برای تهیه جوشانده عنب ۵۰ گرم عنب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

عنب موجب تقویت و حفاظت ساقه مغز می شود: ساقه مغز کوچک اما بسیار قدرتمند و توانا است، ساقه مغز در زیر مخ و روبه روی مخچه قرار دارد. ساقه، نخاع را که از پشت گردن تا پایین کمر امتداد دارد به مغز وصل میکند. ساقه مغز مسئول تمام اتفاقات مهمی است که برای ادامه حیات در بدن تو می افتد، مانند نفس کشیدن، هضم غذا و گردش خون. یکی از کارهای ساقه مغز، کنترل عضلات غیرارادی بدن تو است. عضلات غیرارادی آنهایی هستند که کارشان را خودبه خود انجام میدهند، حتی بدون این که تو در مورد آنها فکر کنی. تو روی عضلات غیرارادی بدنت کنترلی نداری و نمیتوانی حرکت آنها را متوقف کنی. قلب و معده هر دو دارای ماهیچه های غیرارادی هستند و این ساقه مغز است که به ماهیچه قلب میگوید وقتی که تو داری دوچرخهسواری میکنی، با سرعت بیشتری خون را در بدنت پمپاژ کند. نفس کشیدن با فرمان ساقه مغز انجام می شود. همچنین ساقه مغز است که به ماهیچه معده فرمان میدهد عمل گوارش و هضم غذا را انجام دهد. کار دیگری که ساقه مغز انجام میدهد این است که میلیونها پیغام رد و بدل شده بین مغز و بقیه اعضای بدن را دستبندی و کنترل میکند. شاید بتوانیم بگوییم که ساقه، در واقع منشی مغز است!

تاثیر عنب در ترمیم و تقویت دستگاه تناسلی: عنب با توجه به موادی که در خود دارد موجب ترمیم و تقویت دستگاه تناسلی می شود. عنب همچنین موجب افزایش تعداد اسپرم و تقویت دم اسپرم (ناژک) می شود. عنب موجب بازگشت حرکت اسپرم که ترکیبی از امواج نامتقارن دایره ای و امواج ایستا است می شود. عنب زمان زنده ماندن اسپرم ها را افزایش می دهد.

جلوگیری از آنسفالیت و یا التهاب مغز، به نام آنسفالیت گیرنده ضد NMDA: طی این بیماری سیستم ایمنی بدن شخص مغزش را هدف قرار میدهد که عنب از این خصوصیت بدن جلوگیری میکند. هنگامی که این حمله اتفاق می افتد، باعث بروز التهاب در مغز

شده، که به نوبه خود می‌تواند علایم عصبی مانند تشنج و از دست دادن کنترل حرکتی عضلات را در پی داشته باشد. محققان احتمال می‌دهند خاصیت ضد حساسیت عنب موجب این تأثیر عنب می‌شود.

حل مشکلات خواب: حل مشکلات خواب یکی از خواص عنب است. مصرف عصاره‌ی عنب می‌تواند درمان خانگی مناسبی برای کسانی باشد که مشکل بی‌خوابی یا بی‌قراری دارند. خاصیت آرامش‌بخشی که در ترکیبات ارگانیک این میوه‌ی مفید وجود دارد ذهن و بدن را آرام می‌کند و بنابراین اگر شب‌ها راحت به خواب نمی‌روید کمی جوشانده‌ی عنب می‌تواند همان چیزی باشد که برای یک خواب راحت و عمیق به آن احتیاج دارید. دو نوع فیتوکمیکال موجود در عنب، یعنی ترکیبات ساپونینی و فلاونوئیدها، موجب تغییراتی بر پیام‌رسان‌های عصبی از جمله گاما آمینوبوتیریک اسید و سروتونین می‌شود و به خواب رفتن و در خواب ماندن را تسهیل می‌کند. حداقل یکی از ساپونین‌های موجود در عنب به نام جوجوبوساید A به ایجاد آرامش در هیپوکامپ مغز کمک می‌کند. همچنین، عنب محتوی فلاونوئیدی به نام اسپینوزین است که با تأثیر بر سروتونین موجب خواب آلودگی می‌شود.

تنظیم گردش خون: عنب یکی از منابع غنی از آهن و فسفر است که هر دو از عناصر مهم در گلبول‌های قرمز خون هستند. اگر به فقر آهن یا کم‌خونی دچارید ممکن است علائمی مانند ضعف عضلانی، خستگی، سوء‌هاضمه، سرگیجه و اختلال شناختی در شما بروز کند. با افزایش آهن و فسفر دریافتی از طریق میوه عنب، گردش خون شما بیشتر می‌شود و در نتیجه اکسیژن‌رسانی به اندام‌های شما بهتر انجام می‌شود که این موضوع تأثیر زیادی در درمان بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا دارد.

تقویت استخوان‌ها: با افزایش مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن که آنها را با مصرف عنب دریافت می‌کنید سلامت و استحکام استخوان‌هایتان را تضمین می‌کنید. وقتی پا به سن می‌گذارید مشکلاتی نظیر تحلیل و پوکی استخوان گریبان‌گیر شما می‌شود بنابراین اضافه کردن عنب به رژیم غذایی‌تان می‌تواند این روند را کند کند.

کنترل وزن: خوردن میوه و سبزیجات برای کاهش وزن، زیاد پیشنهاد شده است. عنب را هم می‌توان در فهرست این خوراکی‌ها گنجانده. در واقع یکی از خواص عنب کمک به کنترل وزن است. این میوه با کالری کم، و میزان بالایی از پروتئین و فیبر نیازهای تغذیه‌ای شما را تأمین می‌کند و شما را سیر نگه می‌دارد. در نتیجه بین وعده‌های غذایی اصلی سراغ میان‌وعده و تنقلات نمی‌روید و می‌توانید به رژیم غذایی‌تان پایبند بمانید و به این ترتیب وزن اضافه نمی‌کنید.

افزایش ایمنی بدن: عنب به دلیل داشتن مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین سی، ویتامین A و ترکیبات ارگانیک مختلف و اسیدها به شیوه‌های مختلفی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد را که عامل بسیاری از امراض و بیماری‌ها هستند خنثی کنند. علاوه بر این ویتامین C منجر به افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود و همان‌طور که می‌دانید گلبول‌های سفید اولین خط دفاعی سیستم ایمنی بدن ما هستند. عنب خاصیت ضد حساسیت قوی و ویژگی ضدبیش‌دفاعی دارد. همچنین، از بیش حساسیت می‌کاهد و موجب کاهش سرماخوردگی فصلی و تب نیز می‌شود.

کاهش استرس و اضطراب: یکی دیگر از خواص عنب کاهش استرس و اضطراب است. در واقع ثابت شده است که عنب مانند برخی داروهای کاهنده‌ی اضطراب و تسکین‌دهنده عمل می‌کند. با استفاده از عصاره عنب یا مصرف میوه‌ی آن هورمون‌های شما تنظیم می‌شود و این به ذهن و بدن شما آرامش می‌بخشد. در افرادی که مرتب دچار استرس مزمن و اضطراب می‌شوند مصرف عنب خشک یا خوردن یک مکمل حاوی عنب موجب آرامش فکری می‌شود و بدن را در مقابل اثرات جانبی افزایش هورمون‌های استرس محافظت می‌کند.

درمان سرطان: اگرچه دانشمندان هنوز در حال پژوهش پیرامون سازوکار دقیق و ارتباط بین مصرف عنب و درمان سرطان هستند، اما نتایج اخیر نشان می‌دهد که بین ترکیبات زیست‌فعال در عنب و کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد و گسترش سلول‌های سرطانی همبستگی مثبتی وجود دارد. عنب به‌لطف ترکیبات فنلی‌اش خاصیت آنتی‌اکسیدانی چشمگیری دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عنب عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی هستند. بر اساس تحقیقات، خاصیت ضدسرطان عنب از گسترش سلول‌های سرطانی مخصوصاً سرطان خون جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، عنب در کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان دهانه رحم، تخمدان، سینه، کبد، روده بزرگ و پوست نیز مؤثر است.

حفاظت از کبد: مصرف عنب به‌طور معنی‌داری سطوح آنزیم‌های کبدی را کاهش می‌دهد. این آنزیم‌ها نشانگر آسیب بافتی هستند. یافته‌های بافت‌شناسی نشان می‌دهند که این میوه اثرات محافظتی در برابر بیماری‌های کبدی دارد. عنب در درمان کبد چرب نیز مفید است.

مراقبت از پوست: عصاره و آب عنب به‌صورت موضعی برای درمان التهابات مختلف پوستی از جمله پسوریازیس، اگزما، و آکنه استفاده شده است. میوه عنب هم اثر مشابهی دارد. عنب همچنین از ظهور چین و چروک و جای زخم روی صورت جلوگیری می‌کند و با اکسیژن‌رسانی و افزایش گردش خون، موجب شادابی پوست صورت می‌شود.

سلامت گوارش و کمک به هضم غذا: عنب به‌دلیل داشتن فیبر فرایند هضم را در بدن بهبود می‌بخشد. البته ساپونین‌ها و تری‌ترپنوئیدها نیز با بهینه‌کردن فرایند جذب مواد مغذی و حرکات سالم غذا در روده‌ها در این قضیه نقش دارند. این کار به جلوگیری از بروز یبوست، شکم‌درد، نفخ شکم و بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. وجود فیبر فراوان در عنب حجم مدفوع را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود مدفوع راحت‌تر در مسیر خروج از بدن حرکت بکند. این ویژگی‌ها موجب تأثیر عنب در پیشگیری از یبوست می‌شود. علاوه بر این، عنب لایه پوششی دستگاه گوارش را تقویت می‌کند. همچنین، احتمال بروز زخم‌ها، آسیب‌ها و تجمع باکتری‌های مضر در معده را نیز کاهش می‌دهد.

تصفیه خون: ساپونین‌ها و آلکالوئیدهای موجود در عنب مستقیماً با تصفیه خون و سم‌زدایی بدن در ارتباط اند. این اثر آنتی‌اکسیدانی می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌ها را بگیرد و نیز موجب کاهش استرس در سیستم‌های ایمنی و لنفاوی بدن شود.

کمک به سلامت قلب: عنب از میوه‌های مفید برای سلامت قلب است. مواد مغذی موجود در عنب به سلامت قلب و عملکرد مناسب آن کمک می‌کنند. عنب با دارا بودن مقدار زیادی پتاسیم و مقدار اندک سدیم، در آرامش رگ‌های خونی و کاهش فشار خون مؤثر است. همچنین عنب از تجمع چربی در سرخرگ‌ها جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، فیبر موجود در عنب چربی بدن و همچنین احتمال بروز بیماری‌های قلبی – عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

سلامت مغز و مبارزه با بیماری آلزایمر: بر اساس تحقیقات، عنب با جلوگیری از نابودی سلول‌های مغز و تقویت عملکرد شناختی مغز، با بیماری آلزایمر مبارزه می‌کند. بهتر است مبتلایان به زوال عقل و اختلالات نورودژنراتیو، با افزودن عنب به رژیم غذایی‌شان، به سلامت مغز خود کمک بکنند.

کاهش التهابات: عنب محتوی ترکیبات ضدالتهابی قوی مانند ترکیبات ساپونینی و فلاونوئیدهاست. عصاره و روغن عنب به‌خاطر ویژگی ضدالتهابی‌شان شناخته شده‌اند. مصرف موضعی عصاره عنب درد عضلات و مفاصل را کاهش می‌دهد. با توجه به نقش عنب در کاهش ورم مفاصل، مصرف آن به مبتلایان به التهاب مفاصل (آرتریت) توصیه می‌شود.

کمک به بهبود زخم‌ها: عنب، به لطف مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها)، با عوامل بیماری‌زا و میکروب‌ها مبارزه می‌کند. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در عنب خاصیت ضد میکروبی قوی‌ای دارند. این ترکیبات در درمان عفونت کودکان مؤثرند. همچنین، وجود بتولینیک‌اسید در عنب رشد استافیلوکوکوس اورئوس و اشرشیا کلی را مهار می‌کند. این دو باکتری از عوامل اصلی بسیاری از عفونت‌های باکتریایی هستند.

فواید عنب برای دندان: عنب دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. برای درمان دندان درد سائیده عنب را در محل کرم خوردگی دندان بگذارید.

کمک به رویش مو: وجود مقدار فراوان پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها در روغن ضروری عنب به رویش مو کمک می‌کند. ترکیب روغن عنب و روغن حاملی مانند روغن نارگیل ریزش مو را کاهش می‌دهد و موجب رشد سریع‌تر مو می‌شود.

۱۶. کاهش قند خون و سوخت‌وساز مناسب: عنب قند خون را کاهش می‌دهد. این امر عنب را به ابزاری بالقوه برای پیشگیری و کنترل دیابت و سایر اختلالات سوخت‌وسازی مانند سندروم سوخت‌وسازی تبدیل کرده است. برخی دانشمندان بر این باورند که قابلیت کاهش قند خون عنب به‌خاطر مقدار فراوان ویتامین A در آن است که حساسیت به انسولین را بهبود می‌دهد. سایر تحقیقات نیز تأثیرات مثبت عنب بر آدیپونکتین را نشان می‌دهد. این هورمون به تنظیم گلوکز خون و سایر شاخص‌های سوخت‌وسازی کمک می‌کند.

فواید پوست و ریشه درخت عنب: دم کرده ریشه عنب رشد و تقویت موی سر را زیاد می‌کند. جوشانده پوست درخت عنب، داروی ضد اسهال است. ریشه گیاه عنب در درمان سوء هاضمه مفید است.

میزان مصرف عنب: معمولاً مصرف عنب به‌صورت طبیعی مشکل خاصی برای افراد ایجاد نمی‌کند. اگر قصد مصرف مکمل‌های عنب را برای درمان مشکلات‌تان دارید، پیش از مصرف با پزشک مشورت بکنید. مقدار مصرفی عنب به سن، وزن و سلامت فرد بستگی دارد. معمولاً باید مصرف مکمل‌ها را با مقادیر کم شروع کنید و در صورت نیاز، مقدار مصرفی‌تان را افزایش بدهید.

مضرات و عوارض جانبی عنب: عنب حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده است و می‌تواند بر سطح قند خون اثر منفی بگذارد؛ بنابراین برای مبتلایان به دیابت خطرناک است. عنب به‌طور کلی عوارض جانبی بسیار کمی دارد مگر در کسانی که حساسیت‌های طبیعی به میوه‌ها دارند.

پیش از تصمیم برای تغییر عادات غذایی در خوردن میوه‌ها و مکمل‌های غذایی با یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا از مفید بودن آن خوراکی‌ها برای بدن‌تان اطمینان حاصل کنید.

معمولاً مصرف عنب در افراد سالم مشکلی ایجاد نمی‌کند. بهتر است افراد با شرایط زیر پیش از مصرف مکمل‌های عنب با پزشک مشورت کنند:

زنان باردار یا شیرده؛

مبتلایان به دیابت (عنب قند خون را کاهش می‌دهد و بنابراین، مبتلایان به دیابت یا سایر مشکلات قند خون باید پیش از مصرف عنب با پزشک مشورت کنند)؛

افراد دارای حساسیت به لاتکس (ممکن است افرادی که به لاتکس حساسیت دارند به عنب نیز حساسیت داشته باشند؛ بنابراین بهتر است این افراد از مصرف عنب خودداری کنند)؛

بیماران جراحی‌شده (تأثیر عنب بر قند خون ممکن است بر کنترل قند خون در طول عمل جراحی و پس از آن تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است عنب موجب آهسته کردن عملکرد دستگاه عصبی مرکزی بشود. این ویژگی شبیه به عمل داروهای بیهوشی و سایر داروهای مصرفی در جراحی است. توصیه می‌شود افراد از حداقل ۲ هفته قبل از انجام عمل جراحی از مصرف عنب خودداری کنند).

تداخل دارویی عنب: برخی داروها و مکمل‌ها ممکن است با عنب تداخل داشته باشند. افرادی که از داروها یا مکمل‌های زیر استفاده می‌کنند باید قبل از مصرف مکمل‌های عنب با پزشک مشورت کنند:

داروهای دیابت (عنب قند خون را کاهش می‌دهد؛ بنابراین مصرف عنب همراه با داروهای کاهش قند خون ممکن است موجب کاهش بیش از حد قند خون بشود. از جمله این داروهای دیابت عبارت‌اند از: گلیپیرید، گلی‌بن‌کلامید، پیو گلیتازون، رزیکلیتازون، کلرپروپامید، گلی‌پیزید، تولتوپامید و برخی دیگر از داروها)؛

داروهایی که به وسیله کبد تجزیه می‌شوند (عنب ممکن است با برخی داروهایی که در کبد تجزیه و تغییر می‌یابند تداخل داشته باشد. اگر داروهای مصرفی‌تان در کبد تجزیه می‌شوند، پیش از مصرف عنب با پزشک مشورت بکنید)؛

فناستین (مصرف عنب سرعت تجزیه فناستین را در بدن افزایش می‌دهد. این امر ممکن است تأثیرگذاری این دارو را در بدن کاهش دهد)؛

داروهای آرام‌بخش (از آنجا که عنب خاصیت آرام‌بخشی دارد، ممکن است موجب خواب‌آلودگی زیاد در فرد بشود).

تداخل عنب با گیاهان دارویی و مکمل‌ها: عنب با گیاهان و مکمل‌هایی که قند خون را کاهش می‌دهند تداخل دارد. از آنجا که عنب قند خون را کاهش می‌دهد، مصرف آن همراه با گیاهان و مکمل‌هایی که چنین خاصیتی دارند ممکن است موجب افت بیش از حد قند خون بشود. از جمله این گیاهان و مکمل‌ها عبارت‌اند از:

سیر؛

شنبلیله؛

پسیلیوم؛

صمغ گوار؛

پنجه شیطان؛

خیار چنبر تلخ؛

مکمل کرومیوم؛

شاه بلوط هندی؛

جینسنگ چینی؛

جینسنگ سیری؛

آلفا – لیوئیک اسید.

مصرف همزمان عناب با گیاهان و مکمل‌های آرام‌بخش: مصرف عناب با گیاهان و مکمل‌هایی که خاصیت آرام‌بخش دارند ممکن است موجب خواب‌آلودگی بیش‌ازحد در فرد بشود. از جمله این گیاهان و مکمل‌ها عبارت‌اند از:

وج؛

کاوا؛

رازک؛

رازیانه‌بو؛

ملائونین؛

کل راعی؛

مریم گلی؛

نعنای گربه‌ای؛

ال – تریپتوفان؛

شقایق کالیفرنیا؛

گیاه بشقابی یا قاشقک؛

اسی – آدنوزیل ال – متیونین.