

فوائد التمر العظيمة فى الغذاء والدواء

التمر فاكهة وغذاء ودواء وحلواء ويعترف الطب القديم والحديث بأن التمر (منجم) غنى بالمعادن المختلفة وغيرها مما يجعل منه غذاءً كاملاً بكل ما فى الكلمة من معنى فهو من المواد الغذائية الضرورية للإنسان فهو سريع الإمتصاص فى جسم الإنسان وهو يحتوى على فيتامينات (A , B1 , B2) ويحتوى على

مواد سكرية وبروتين وألياف ومواد دهنية وعلى معادن الفسفور والكبريت والحديد والكلورين والنحاس والكالسيوم .. أما البلح فهو غنى جداً بالفيتامين (A) وهو فيتامين يقوى النظر كما يزيد من مقاومة الجسم ضد الأمراض المختلفة والبلح يساعد

على الإمساك بينما التمر يساعد على تلين الأمعاء لما فيه من ألياف طبيعية ولقد أظهر الطب الحديث أن التمر يقوى العضلات والأعصاب ويحفظ رطوبة العين ويريقها ويقوى أعصاب العين وأعصاب السمع لغناه بالفيتامين (A) فالتمر إذاً يقوى السمع والبصر ومع إضافة شراب الحليب مع التمر يصبح التمر من أهم الأغذية خاصة لأصحاب الجهاز الهضمى الضعيف . كما أنه يبعد الكثير من الأمراض السرطانية



ويزيل الدوخة ويقضى على التراخى وزيفان البصر وينظف الكبد ويغسل الكلى ويد البول . فضلاً عن أنه يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر ويحارب القلق والاضطراب ويفيد المصابين بفقر الدم وهو غذاء ودواء نافع لمرضى الكبد ومفيد جداً للأطفال والرياضيين والنساء الحوامل حيث أظهرت التجارب أن التمر يحتوى

على المحفزات التى تساعد على تقوية عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة بالإضافة إلى أنه يساعد على وصول الدم إلى الرحم كما أنه يعدل الحموضة فى جسم الإنسان لأن ازدياد هذه الحموضة تسبب الحمضيات فى الكلى والمرارة كما تسبب النقرس وارتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها ، كما يساعد فى علاج مرض الأسقربوط وهو الضعف العام للجسم وخفقان القلب وضيق التنفس وتقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضعف فى العظام والأسنان لاحتوائه على فيتامين (ج ٢) . وينصح بعدم تناول التمر للمصابين بالأمراض التالية : مرض السكرى - البدانة - تضخم القولون (الأمعاء الغليظة) - الإسهال .

إشراف

مدير عام المركز / أ. سهير الجندى
مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان
مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح

تصميم وتنسيق

سمر عبد العال
رنا عبد العظيم
أسماء سراج الدين

أسرة التحرير

شيرين عبد الحليم
مروة عبد الحميد
بشرى عزب