



## خواص سین های هفت سین

### نوروزتان مبارک

یکی از زیباترین جلوه های نوروز سفره هفت سین است، خوراکی هایی چون سرکه ، سماق،سمنو ، سیر ، سنجد و سیب به همراه قرآن کریم ،سبزه، ماهی قرمز ، آیینه ، سکه و ... سفره زیبای هفت سین را مزین می سازند. در اینجا ، برخی از خواص سین های خوراکی را بررسی می کنیم.

#### **سیب، نماد سعادت و سلامتی**

خوردن یک عدد سیب در روز ، بیماری را دور می کند. این میوه سموم بدن ، بخصوص اسیداوریک را دفع می کند و در نتیجه درمان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم، درد مفاصل و نقرس است. سیب ترشحات غدد ، بخصوص بزاق و ترشحات معده را تقویت و به هضم غذا کمک می کند. کسانی که از ناراحتی معده رنج می برند ، برای هضم آسانتر این میوه آن را به صورت رنده شده یا پخته میل کنند . برای درمان یبوست و تنبلی روده و کبد سیب رسیده را با پوست بخورید.

میوه نارس سیب ، بدون پوست برای درمان اسهال تجویز می شود. سیب حاوی املاح

مفیدی چون فسفر ، منیزیم، کلر ، کلسیم ، سدیم ، آهن و پتاسیم است.