

میوه ای که درمانگر "آرتروز" و "پوکی استخوان" است



در بروز آرتروز و پوکی استخوان، تنها کمبود کلسیم و ویتامین D نقش ندارند بلکه فقدان گروهی از املاح و عناصر بصورت هم زمان فرآیندهای مربوط به پوکی استخوان و آرتروز را تصریح می بخشند. متخصص طب اسلامی و سنتی گفت: میوه سنجد و گل بهاره سنجد، حاوی منابع قابل توجهی از املاح و عناصر هستند که مانع پوکی استخوان می شوند که از آن جمله می توان به عناصر روی، مس، کروم و منیزیم اشاره کرد.



وی ادامه داد: میوه سنجد همچنین حاوی اسید فولیک فراوان و ویتامین C زیاد است. علاوه براین، این میوه حاوی ترکیبات گیاهی است که گیرنده های هورمونی را فعال می کند و بنابراین مانع از دست رفتن کلسیم در دوران یائسگی در خانم ها می شود. این متخصص طب سنتی تاکید کرد: مصرف پودر سنجد به همراه شیر که غنی از کلسیم است، در جلوگیری از بروز و یا پیشرفت پوکی استخوان و آرتروز بسیار کمک کننده است. ضمن اینکه افراد باید تحت نظر پزشک متخصص، در صورت نیاز از دارو درمانی کمک بگیرند.