

## الأناس وفوائده الصحية



ينصح الطبّ الشعبي بتناول ثمرة الأناس في جميع حالات الوهن، التي يصاحبها ضعف في القوى الدفاعيّة للجسم، فالأناس من أفضل الوسائل المقويّة للجسد والنفس والذّهن. إنّهُ ملطّف ومنعش بامتياز، وينشّط القلب ويوقظ الروح والذاكرة.

- دعم الجسم بمواجهة الضعف والانحطاط.

- تخفيض درجة حرارة الجسم المرتفعة في حالة الحمّى.

- الودمات (الاستسقاءات).

- أمراض البرد (إذ يتمتّع الأناس بمفعوله المضادّ للالتهاب والمعزّز لجهاز المناعة).

- الأمراض الكبدية.

- الأمراض الكلوية.

- الاضطرابات القلبية - الوعائيّة.

- أمراض فقر الدم [الأنيميا].

- الاضطرابات الوظيفيّة في الجهاز العصبي.

- البثور الجلديّة، وإلخ.

• يساعد وجود إنزيم "البروميلين" (الذي يحلّل البروتينات) في ثمر وعصير الأناناس الطازج في وصف هذه الفاكهة المشهورة لـ:

- مكافحة ارتخاء [كسل] الأمعاء.

- تنشيط عملية الهضم (فعند نقص كمية العصارة المعديّة، المؤدي إلى اضطراب الهضم، يلعب "بروميلين" الأناناس دوراً صابطاً في هذه الحالة).

- آلام العمود الفقري.

- أوجاع المفاصل.

- مرض ترقق العظام، وغيره.

- ويوصى أيضاً بتناول الأناناس من قبل:

- الأطفال في فترة النموّ.

- النساء الحوامل.

- المرضعات.

- الأشخاص في مرحلة الإياس والتمتدّد مين في العمر.

• كما تتّصف هذه الفاكهة اللذيذة بمساهمتها في إنقاص الوزن الزائد وفي محاربتها فرط معدّل الكوليستيرول العام والكوليستيرول الضارّ في الدم وفي الوقاية من الإصابة بمرض تصلّب الشرايين العصيدي.

• وللأسف، فإن أنزيم "البروميلين" الأناناسي يتفكّك ويتلف لدى تخزين وحفظ وتعليب ثمار الأناناس.

• ومن الضروري أن نعرف، أنّ الأناناس يزيد حموضة عصارة المعدة، لذا ينبغي الحدّ من تناوله في حالات:

- القرحة المعديّة.

- التهابات المعدة، المترافقة مع الحموضة الزائدة للعصارة المعديّة.

- إنّ الطبّ الشعبيّ الهنديّ يحبّذ شرب نقاعة أوراق الأناناس كوسيلة مضادّة [طاردة] للديدان الطفيليّة.

المصدر: كتاب العلاج بالفاكهة

