

این گیاه به شدت چاق کننده است

خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه های خانه خود را شلغم میکاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند .

به گزارش سایت خبری پرسون، خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه های خانه خود را شلغم میکاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند .

- ۱- شلغم مقوی است.
- ۲- شلغم اشتها آور است.
- ۳- شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می کند.
- ۴- شلغم سرفه را تسکین می دهد.
- ۵- ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است.
- ۶- آب شلغم قند خون را پائین می آورد.
- ۷- تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی موثر است.
- ۸- اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را قرقره کنید.
- ۹- خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است.
- ۱۰- آنهایی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می کند.
- ۱۱- شلغم شب کوری را درمان می کند.
- ۱۲- شلغم بعلت داشتن ویتامین B۱ علاج کم خونی است.
- ۱۳- شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده کنند .
- ۱۴- زن حامله ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد کرده ، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت .
- ۱۵- آنهایی که غده تیروئیدشان کم ترشح می کند باید حتما شلغم بخورند زیرا شلغم بعلت داتشن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می کند .
- ۱۶- شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند .
- ۱۷- شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است.
- ۱۸- شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است.
- ۱۹- هیچگاه شلغم را داغ نخورید سوزاک میشوید.
- ۲۰- شلغم برای کسانی که گواتر (جاغور) دارند خوردنش مجاز نمیشد.
- ۲۱- شلغم چاق کننده است.
- ۲۲- برای سر باز کردن دمل و کورک مرهم شلغم را بگذارید.
- ۲۳- اگر ۴۰ روز به خوردن شلغم مداومت کنیم بیشتر امراض از بدن خارج میشود.
- ۲۴- اگر آب شلغم را گرفتید فوراً بخورید چون در اثر نگهداری فاسد میشود.
- ۲۵- آش شلغم برای درد مفاصل مفید است.
- ۲۶- کسانی که بیماری قند دارند چنان چه گواتر (جاغور) نداشته باشند شلغم را در برنامه غذایی خود قرار دهند.
- ۲۷- شلغم برای آبسه و پیله ی دندان مفید است خام یا پخته به هر دو صورت میل کنید.
- ۲۸- برای برفک دهان اطفال می توان از شلغم پخته روی برفک مالیده از بین می برد.

و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلا چند بار در هفته شلغم را هرقسم دوست دارید بخورید شلغم پخته بهترین صبحانه است . بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می سازد .همانطور که در بالا گفته شد آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته دارد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند.