

در این مقاله به بررسی بیشتر پای مرغ یکی از غنی‌ترین منابع کلسیم و ویتامین D و همچنین معرفی خواص درمانی این ماده غذایی که شاید تا به امروز خیلی از افراد با شنیدن اسم آن مشکل داشتند چه برسد به مصرف آن، خواهیم پرداخت. طبق تحقیقات انجام شده "پای مرغ" حاوی بسیاری از پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی است که بدن انسان قادر به تولید آنها نیست.

از همین جهت به افرادی که دچار مشکلاتی مانند: خمیدگی استخوان ناشی از کمبود کلسیم، پوکی استخوان، آرتروز، نرمی استخوان (راشیتیزم) در کودکان و بزرگسالان، روماتیسم، شکستگی استخوان و به طور کلی تغییرات ساختمانی در استخوان‌ها و نیز اختلال عملکرد عضلانی ناشی از کمبود کلسیم و ویتامین D را می‌توان با استفاده از این ماده غذایی درمان کرد، که در ادامه به خواص درمانی و روش مصرف آن خواهیم پرداخت. بسیاری از پزشکان تغذیه و همچنین پزشکان جراح اورتوپدی در بسیاری موارد استفاده از سوپ‌های مختلف حاوی عصاره پای مرغ را به بیماران خود توصیه می‌کنند.

خواص درمانی

• بهترین درمان برای پوکی استخوان

• بهترین درمان برای راشیتیزم

• بهترین جلوگیری و ترمیم نکروز و پوسیدگی مفاصل و غضروف‌ها

• بهترین پیشگیری و درمان صدای مفاصل در حال فرسایش

• بهترین جایگزین برای قرص‌های غضروف‌ساز اروپایی و آمریکایی

• بهترین کمکی برای رشد کودک و نوجوان

• بهترین درمان برای سرماخوردگی و ضعف شدید

• بهترین منبع گلوکزامین و سولفات کندورایتین

• بهترین ترمیم کننده شکستگی استخوان

• بهترین بهبوددهنده کمردرد یا دیسک کمر

روش مصرف

مقدار ۱ بسته پای مرغ را پس از تمیز و شستشو کرده به همراه ۳ تا ۴ لیوان آب داخل قابلمه‌ای قرار داده و

مقداری پیاز را پس از پوست گرفتن اضافه کرده روی حرارت قرار داده و زیر آن را کم کنید و به مدت

حداقل ۴ تا ۶ ساعت حرارت دهید، البته با شعله ملایم، پس از گذشت این زمان محتویات قابلمه را داخل

مخلوط‌کن ریخته و صاف کنید و در فریزر نگهداری کنید. برای مصرف کافی است از “عصاره پای مرغ” تهیه

شده مقداری را به انواع سوپ و خورشت تهیه شده اضافه و سپس میل کنید.

نکته‌ی مهم: افرادی که مبتلا به چربی خون و کلسترول بالا هستند باید هنگام خوردن این عصاره مقداری

آب لیموترش و یا آب غوره به غذای خود اضافه کنند.

خواص درمانی پای مرغ بر روی آرتروز

- برای درمان آرتروز پودر سنجد، زنجبیل به صورت موضعی و خوراکی خیلی مؤثر است. همچنین می‌توان پای مرغ را جوشاند و آب گوشت و ژل آن را مصرف کرد. پای مرغ پر از مواد غضروف‌ساز و سولفات کندروئین است. سولفات کندروئین در پای مرغ فراوان است. در ویزیت بچه‌هایی که سر استخوان ران‌شان نکرور، پوسیده و خراب می‌شود، پای مرغ را به آنها تجویز می‌کنند که نتیجه بسیار مثبتی هم داشته است.

بهترین راه برای درمان افسردگی

پای مرغ را چه ماشینی و چه محلی (اگر مرغ محلی باشد بهتر است) تمیز بشویید. بدون اینکه در آب جوش‌زده و پوست زرد رنگ آن را پاک کنید. پای مرغ را خوب بشویید و روی آتش کباب کنید و بخورید. مد نظر داشته باشید که فقط ناخن‌های آن را بکنید و انگشتان باید باشد. چندین بار در روز انجام دهید. به زودی و به فاصله یک هفته می‌بینید که چه جادویی می‌کند. مصرف پای مرغ بدون کندن پوست آن بسیار مؤثر در درمان افسردگی و اضطراب می‌باشد. این روش نه شیمیایی هست و نه اثرات جانبی دارد.

<http://www.momtaznews.com>