

فوائد التمر

- 1- خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين .
- 2- منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل حصيات المرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم .
- 3- منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور .
- 4- الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج .
- 5- علاج لنقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب2 .
- 6- علاج للكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ .
- 7- علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم .
- 8- علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس .
- 9- علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون .
- 10- مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم وأن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان
- 11- علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين أ .
- 12- علاج لجفاف الجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي لاحتوائه على فيتامين أ .
- 13- علاج لأمراض الجهاز الهضمي العصبي لاحتوائه على فيتامين ب1
- 14- علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين ب2 ..
- 15- علاج للإلتهابات الجلدية لاحتوائه على فيتامين النياسين .
- 16- علاج لمرض الأسقربوط وهو الضعف العام للجسم وخفقان القلب وضيق التنفس و تقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضعف في العظام والأسنان وذلك لاحتوائه على فيتامين ج(2) أو حامض الاسكوربيك .من التمر، يمكن استخلاص عدد كبير من الأدوية والمضادات الحيوية والفيتامينات لاستخدامها كعقاقير للوصفات الطبية لعلاج الأمراض المشار إليها قبل ذلك .
- 17- علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم .
- 18- علاج أمراض اللثة وضعف الأوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لاحتوائه على فيتامين ج .

احسن شيء تعطيه الطفل يأكله هو التمر... لما له من فوائد لا تحصى والتمر مقو للكبد ملين للطبع يزيد في الباه وأكله على الريق يقتل الدود وأيضاً للتمر بأنواعه فوائد عديدة :

أولاً : من الأغذية الغنية بعنصر المغنيسيوم التي تحمي من مرض السرطان
ثانياً : له أثراً كبيراً على تهئة الأعصاب بالنسبة للمصابين بالأمراض العصبية
ثالثاً : فيه مزيج طبيعي من الحديد والكالسيوم يهضمه البدن ويستقبله بسهولة

((معلومات أخرى عن التمر))

هل تصدق بأن التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات وأن السوس الذي بداخله ((التمر القديم)) يلتهم الاميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الانسان .
هل تصدق بأن حبوب اللقاح لتمر تعالج عقم النساء
هل تعلم بأن أعظم غذاء ودواء لرجال الفضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحياً
هل تعلم بأن ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية
هل تعلم أن التمر لو غلي وشرب كالشاي يفرح القلب الحزين
هل تعلم بأن تمر الزهدي يعد أكسيراً للشباب وفيه سر عظيم بأنه ينشط الغدد ويقوي الأعصاب
هل تعلم بأن كل مائة جرام من التمر تحتوي على 318 سعراً حرارياً يقابلها 315 سعراً حرارياً في كل مائة جرام من العسل وأن التمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية هل تعلم بأن أعظم غذاء يناله المقاتل في الحرب هو التمر لأنه يمدّه بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية مما يجعله مقداماً شجاعاً لا يهاب الموت هل تعلم بأن هناك نوعاً من النخيل يموت بموت صاحبه