

گیاهان و میوه های ملین و ضد یبوست: انار با هسته اگر جویده شود بسیار ملین است. کدوی سبز خورشتی خام را با پوست رنده کنید و با کمی ماست مخلوط کرده و میل نمایید. این ترکیب ملین خوبی است. گیاه سنا را نیز به صورت دوره ای مصرف نمایید . توجه داشته باشید که مصرف دائمی آن باعث ایجاد عادت در معده می شود. نوشیدن 4 تا 5 لیوان آب در روز کمک بسیاری برای علاوه بر این ها می توانید هر شب 1 قاشق مرباخوری روغن زیتون خالص . در درمان یبوست می کند مصرف کنید