

“القحطاني” يكشف فوائد قمر الدين الصحية ومحاذير تناوله لمرضى السكري

23 فبراير، 2026



أكد أستاذ علم العقاقير جابر القحطاني أن قمر الدين، وهو عصير ثمار المشمش الناضج المجفف، يُستخدم على نطاق واسع في عدد من الأغراض الصحية، مشيرًا إلى فوائده المتعددة للجسم.

فوائد قمر الدين

وأوضح أن قمر الدين أو المشمش المجفف يُستعمل في علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم، وكذلك في حالات زيادة حموضة الدم والضعف العام. وأضاف أن عصير قمر الدين يُستخدم بمعدل 10 جرامات ثلاث مرات يوميًا، أو يمكن تناول 6 حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يوميًا.

وأشار إلى أن قمر الدين يفيد في تقليل العطش ويساعد على تنظيم عمل الأمعاء، لافتًا إلى أن الأفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.

وبيدّ أن شراب قمر الدين يقوي الأعصاب ويفتح الشهية، كما يعزز الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم، ويسهم في ترطيب وتنظيف الأمعاء. كما يفيد المصابين بانخفاض قواهم الجسمية والفكرية، ويساعد على تهدئة الأعصاب.

وأضاف أن المشمش المجفف مفيد لمرضى فقر الدم، والرياضيين، وأصحاب الأعمال المرهقة، والناقهين، وكذلك النساء الحوامل.

الاستخدام الخارجي

وفيما يتعلق بالاستخدام الخارجي، أوضح أنه يمكن استعمال عصير المشمش كمادات توضع على الوجه، ما يساعد على تقوية الجلد وتنقية البشرة وتصفية مظهرها.

وأكد أنه لا توجد محاذير عامة لقمر الدين، إلا أنه يُنصح من يعانون من مشكلات في المعدة بالتقليل منه، كما أنه لا يُعد مناسبًا لمرضى السكري.