

# تعرف على فوائد قشر الرمان



الخميس 13 أكتوبر 2016 06:10 م

يعتبر الرمان ثمرة من ثمار الجنة ذات المذاق اللذيذ والفوائد العديدة التي تعود على صحة الجسم ولطالما وصف في الطب القديم لعلاج العديد من الامراض، اضافة الى ما اثبتته الطب الحديث من دوره في مقاومة السرطانات وعلاجها والوقاية من العديد من المشاكل الصحية الاخرى

وعادة ما يتم استهلاك الرمان اما عن طريق تناول بذوره او عصيره او حتى مسحوق لبه الداخلي او قشره المجفف الذي يتم سحقه او غليه

## قشر الرمان

عندما نتكلم عن قشر الرمان Pomegranate peel فنحن نقصد هنا القشرة الكاملة الداخلية والخارجية والمحيطه بالبذور فقط دون اللب الأصفر الداخلي ذو المذاق المر

## ما هي فوائد قشر الرمان العجيبة؟

وجد بأن قشور الرمان قد تساعد في تعزيز الصحة العامة وعلاج بعض الأمراض عند تناولها، وذلك بسبب محتواها من كل من: مركبات الفلافونويد Flavonoids، المركبات الفينولية Phenolic compounds، بالإضافة الى مادة دباغية (العفص-Tannins) ومجموعة متنوعة من المعادن كالبيوتاسيوم، المغنيسيوم، الصوديوم، الكالسيوم والفوسفور والسكريات المعقدة

## واليك أهم فوائد قشور الرمان:

### الوقاية من أمراض القلب

مضادات الأكسدة القوية تتواجد في بذور الرمان الحمراء وكذلك في قشوره مثل مركبات الفلافونويد Flavonoids والمركبات الفينولية Phenolic compounds. وهي تساعد في مكافحة الالتهابات وامراض القلب والشرايين كما أن قشر الرمان هو مصدر للبيوتاسيوم والمغنيسيوم وهما عنصرين مهمين جداً لعمل القلب والشرايين وتنظيم ضغط الدم والسيطرة عليه بالإضافة لذلك فتناول مغلي قشر الرمان المطحون يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد على مكافحة تصلب الشرايين

### تعزيز صحة القناة الهضمية

وجد بان قشور الرمان لها خصائص مضادة لالتهابات الجهاز الهضمي والأمعاء وتسهيل عملية الهضم وتساعد على وقف النزيف في الامعاء وتعزز من عمل بطانتها بفضل محتواها من بعض المعادن كالبيوتاسيوم والمغنيسيوم والمواد الدباغية (Tannins) وبالتالي فهي تساعد في الوقاية من الاسهال وعلاجه، كما ويعد قشر الرمان طارد للطفيليات والديدان التي قد داخل الامعاء كما ويساهم تناول قشور الرمان في تعزيز صحة القولون والوقاية من البواسير كيفية الاستخدام : شرب كوب من منقوع قشر الرمان لمدة ثلاث ايام بالاسبوع، مع اضافة القليل من الكمون اليه وينصح طبعا باستشارة الطبيب المختص والمعالج قبل ذلك

### علاج التهاب الحلق

قشر الرمان يمكن أن يساهم في تهدئة اعراض التهاب اللوزتين والحلق بفضل خصائصه المضادة للالتهابات وبفضل مضادات الأكسدة القوية التي يحويها مثل مركبات الفلافونويد طريقة الاستخدام: قم بغلي مجموعة من قشور الرمان المجففة أو مسحوقها في الماء ومن ثم اشرب المغلي او بامكانك الغرغرة باستخدامه فهذا سيساعدك على تقليل الام اللوزتين والتهاب الحلق

## تعزير صحة الفم والأسنان

يساعد قشر الرمان في علاج مجموعة من مشاكل الفم والاسنان عن طريق تطهير الفم وموازنة بيئة البكتيريا فيه، ومن بين هذه المشاكل التي يعمل على مكافحتها: مشكلة رائحة الفم الكريهة، تسوس الاسنان، التهاب اللثة، تقرحات الفم. كيفية الاستخدام: قم بالغرغرة مرتين يومياً بمزيج مكون من ملعقة كبيرة من مطحون قشر الرمان الجاف مع كوب من الماء للقضاء على رائحة الفم الكريهة. أو قم بتدليك اللثة بالمسحوق مباشرة للتخفيف من تورم اللثة والتهابها ومحاربة التسوس.

## تعزير صحة العظام

وجد بان تناول مسحوق قشور الرمان يمكن أن يساهم في التقليل من فقدان كثافة العظام والوقاية من ترققها وخاصة في مرحلة ما بعد الاربعين وانقطاع الطمث، وذلك بفضل محتواه من الكالسيوم والفسفور. بالإضافة الى أن خصائصه المضادة للالتهابات تساهم في تعزير صحة العظام والمفاصل. كيفية الاستخدام: ينصح بشرب خليط من مسحوق قشر الرمان مع عصير الليمون لتحصيل هذه الفائدة.

## فوائد قشر الرمان للتخفيف

قد ينصح أحياناً بتجربة مغلي قشر الرمان في موضوع خسارة الوزن والحميات، فشرب مغلي قشر الرمان مع الزنجبيل أو النعناع، يساعد في تسهيل عملية الهضم والاخراج ويشجع عمليات الأيض وحرق الدهون في الجسم، كما وقد يساعدك على الشعور بالامتلاء وتقليل كمية الطعام المتناولة خلال اليوم. طريقة الاستخدام: ننصحك بشرب هذا المغلي من مرة الى مرتين في اليوم.

## فوائد قشر الرمان للمعدة

يعمل قشر الرمان المجفف عند تناوله على شكل مغلي أو مسحوق على تحسين صحة الجهاز الهضمي والمعدة بفضل محتواه من مضادات الاكسدة ومضادات الالتهاب ومادة (العفص-Tannins). كما ويعمل قشر الرمان على علاج مشاكل حموضة المعدة والقرحة والتهاباتها والتخفيف من حدة الاعراض. طريقة الاستخدام: ينصح بتناول مزيج من مطحون قشر الرمان المجفف مع اللبن والملح الصخري لعلاج مشاكل الهضم.

## فوائد قشر الرمان للبشرة

لقشر الرمان العديد من الفوائد التي تعود على البشرة والشعر والجمال والتي تشمل: مطحون قشر الرمان هو مرطب طبيعي للبشرة. يمكن خلطه مع اللبن ووضعه على الوجه لعدة عشرة دقائق ثم غسله بالماء البارد. مقشر طبيعي للبشرة لازالة الخلايا الميتة. يمكن خلط السكر البني مع مسحوق قشر الرمان وزيت الزيتون واستخدامه لتقشير البشرة عن طريق تدليكها به ومن ثم غسلها بماء فاتر. الوقاية من أشعة الشمس والتقليل من خطر الاصابة بسرطان الجلد. قم بمزج مسحوق قشر الرمان مع مجموعة من الزيوت العطرية وزيت فيتامين E، ومن ثم ضعه على بشرتك للحصول على واقعي طبيعي من أشعة الشمس وحروقها. معالجة حب الشباب ومحاربة البثور. اعمل على مزج مسحوق قشر الرمان مع القليل من ماء الورد وتطبيقه على الوجه لعدة 20 دقيقة. محاربة التجاعيد وعلامات التقدم في السن. استخدم مسحوق قشر الرمان مع زيت الزيتون أو الافوجادو أو الحليب وقم بتطبيقه لعدة ربع ساعة على الوجه ومن ثم غسله بالماء الفاتر. يعزز صحة الشعر ويقويه بفضل محتواه من المعادن ومضادات الأكسدة، كما ويحارب قشرة الرأس.

## فوائد قشر الرمان المطحون وطريقة استخدامه

بالامكان استخدام قشر الرمان المطحون لعلاج عدة مشاكل صحية عن طريق استخدام عدة وصفات:

للتخلص من رائحة الفم الكريهة: تناول ملعقة كبيرة من قشر الرمان المطحون لعلاج رائحة الفم الكريهة.

خفض ضغط الدم وتقليل التوتر وتعزير صحة القلب: قم بتناول كوب من مغلي قشر الرمان المطحون يوميا لتعزز من صحة قلبك وشرابيينك وتزليل التوتر والضغطات.

التخلص من الام الحلق: تناول ملعقة كبيرة من مطحون قشر الرمان أو الغرغرة بمائه بعد غليه.

تقوية العظام وتعزير صحتها: يساعد تناول مغلي مطحون قشر الرمان مع عصير الليمون والملح على التقليل من فقدان كثافة العظم وبالتالي الوقاية من هشاشة العظام وتعزير قوتها.

## فوائد قشر الرمان المغلي

بالامكان غلي قشور الرمان المجففة وشرب الميه بعد تصفيتها لتحصيل العديد من الفوائد التي تشمل:

مشاكل الهضم واضطرابات المعدة

مشاكل القولون

لتعزير صحة الكلى والكبد

ويعتبر مشروب مثالي للقضاء على الطفيليات.

كما ويمكن غلي مسحوق قشور الرمان أو القشور المجففة نفسها مع خليط من الاعشاب مثل: النعناع والزنجبيل والكمون والشاي الاخضر مع اضافة ملعقة صغيرة من العسل للحصول على مشروب مقوي ومعزز للمناعة وطارد للطفيليات.

