

الرمان ... من فواكه الجنة

محلى بالعسل فإنه يلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويساعد في تنظيف مجرى التنفس والصدر ويطهر الدم، ويعتبر الرمان مصدراً هاماً من مصادر حمض الليمون ومحتواه من حمض الليمون أكثر من محتوى ثمار الليمون نفسها، ولعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة

لارتفاع نسبة الحموض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية، لذا يضاف إلى المأكول الغليظة فيساعد على هضمها وعلي تخليص الأمعاء منها، فضلاً عن أنه مسكن للألام ومخفض للحرارة وعصيره ينتفخ بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر، ومغلى

أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، كما أنه نافع في حالات البرد والرشح ولعلاج الأمراض الجلدية والجرب وذلك بخلط مسحوق قشوره الجافة مع عسل النحل وإستعماله يوميا على تنكّل دهان موضعي، ومن هنا نذكر لماذا ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم وجعل فيها الشفاء لأهل الدنيا واللذة والمتعة لأهل الآخرة.



الرمان فاكهة خريفية لذيذة الطعم ومفيدة صحياً ورد ذكرها في القرآن الكريم والأحاديث النبوية... قال رسول الله ﷺ (ما من رمانة إلا ولقحت من رمان الجنة، وما من رمانة إلا فيها حبة من رمان الجنة). والرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة حيث يحتوي المائة جرام من الرمان على ٨٥% ماء - ١٠% سكر - ١% حمض الليمون - ٣% بروتين - ٢% ألياف - ١ مليجرام دهون - ١٠ جرامات كالسيوم - ٣ مليجرام حديد وفيتامين سي وفيتامين ب، كما أنه زاخر بمركبات تمنع الأكسدة

التي هي فعالة لمنع أكسدة دهون البلازما (التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين) وأكد الباحثون أن الإنسان الذي يحتسى نصف كوب على الأقل من عصير الرمان في اليوم يقلل من احتمالات إصابته بتجلط الشرايين أو الإصابة بأمراض القلب لكونه يخفض

من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم ويرفع من مستوى الكوليسترول المفيد ويقوى القلب، كما أنه قابض وطارد للذودة التثريبية ومساعد في علاج الدوسنتاريا وعلاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي وإذا طبخ وتشرّب ساعد في علاج الإسهال، أما قشور الرمان يدخل في صناعة الأدوية لعلاج الجهاز الهضمي وقرحة المعدة، وإذا تشرّب عصير الرمان

أسرة التحرير

مروة عبد الحميد
شيرين عبد الحليم
بشري عزب

تصميم وتنسيق

سمر عبد العال
رنا عبد العظيم
أسماء سراج الدين

إشراف

مدير عام المركز / أ. سهير الجندي
مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان
مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح