# الرمان يعالج 11 مرضاً



أكدت دراسة حديثة أنّ الرمان علاج فعّال للعديد من الأمراض التي نواجهها وتمدّ الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها.

وأشارت الدراسة إلى أنّ حبوب الرمان تقضي على عدد كبير من البكتيريا الموجودة في جسم الإنسان، مما يجعلها علاجاً رائعاً للأمراض المزمنة مثل: الإسهال الحاد، أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول، أمراض الكلى ومشاكلها، الحرارة المرتفعة، سرطان القولون، آلام النقرس، عسر الهضم، النزيف، أمراض العيون وضعف النظر، أمراض اللثة وترهلها، الصداع.

ويمكن تناول حبوب الرمان مع بذورها عبر إضافتها إلى سلطة الفواكه أو إعداد سلطة الرمان التي تحتوي على هذه الحبوب مع القليل من ماء الزهر.

كما أنّه يمكن إعداد عصير الرمان اللذيذ والصحي، خصوصاً في فصل الصيف الحار. من جهة أخرى.

كما يمكن غلي قشور الرمان وشرب مائها للحصول على المزيد من الحماية الصحية.