ספטמבר 2014

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

זמן הרימון

שלום לכולם, שנה חדשה בפתח...

מקור השם רימון

הזן הקדום של הרימון היה מבשיל עם בוא הסתיו והיורה. יש המשערים שמקור השם הינו באל הרוח והגשם הסורי שנקרא : "RUMMAN".
מעבר להיותו מלך יפה תואר וטעם, שימש ומשמש הרימון, על כל חלקיו, לריפוי ולהזנה.
כיום מאשרים זאת גם מחקרים רפואיים מודרניים, בהם נמצא כי הרימון עשיר בויטמיני A,B,C, פוליפנולים וטאנינים ומשמש כאנטי אוקסידנט (נוגד חמצון). זרעי הרימון מכילים סיבים מעושרים בברזל, סידן, שומן ואשלגן. סה"כ מכיל הרימון כ- 283 קלוריות.

סגולותיו הרפואיות של הרימון;

צריכה יומיומית של גרגירי הרימון או המיץ תורמת; לשיפור תפקודי הלב וכלי הדם, שיפור זרימת הדם ללב ואפילו לנסיגה של טרשת עורקים!!!, להפחתת רמות הכולסטרול "הרע" בדם (LDL) ורמות לחץ הדם, הגנה מפני אירועים מוחיים ומחלות קיבה וכבד, הקלה על בעיות עיכול ו"לוחם" בתאים סרטניים (לעיתים אף מעכב גדילה והתפתחות של תאים סרטניים כדוגמת סרטן הערמונית).
לפיגמנט האדום - האנתוציאנין, סגולות נוגדות חמצון ונוגדות דלקת. בשילוב עם רכיבים מגינים אחרים ברימון כמו הטאנינים, קיימת האטה בתהליכי ההזדקנות. הרימון משמש כמקור מצוין לברזל ומומלץ לטיפול באנמיה (מחזק את הדם), מעלה פוריות ומעורר חשק מיני, יעיל לטחורים ולתולעים (בעיקר מיצוי של שמן קליפות הרימון) , מטפל בכאבי גרון, הצטננות, בעיות עור, פרקינסון ועוד...
כמו כן נמצא שהרימון בעל חלק מסגולות חלב האם - סגולה זו של הרימון מגינה מפני זיהומים וחיידקים ולכן מומלץ לסחוט ולתת מיץ רימונים לתינוקות ולפעוטות, מה שמחזק את גופם.
הפיטואסטרוגן בזרעי הרימון מהווה תחליף לטיפול הורמונאלי והוא מצויין לנשים לאחר תקופת הפוריות, בגיל המעבר ולתופעות של צפיפות העצם, מחלות לב ומניעת תהליכים סרטניים.

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. המידע שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

Dr. Roy Gonik OMD, ND
רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422 | drgonik@zahav.net.il | www.drgonik.com

איזון

מגזין לחיים בריאים ומאוזנים

זמן הרימון

אז... על מנת ליהנות מן ההשפעות המיטיבות של הרימון, מומלץ לאכול באופן יומיומי חצי כוס גרגירי רימון או לשתות חצי כוס מיץ טרי מהול במים.

בנוסף, ניתן להשתמש בשמן זרעי רימונים טהור (ללא תוספת בסיס כלשהי) בצריכה יומיומית ועל בטן ריקה 4 עד 7 טיפות ליום.

חשוב! את הרימון יש לאכול בתקופת בשלותו - הסתיו והחורף. לאחר תקופה זו יש להימנע מצריכתו.

אתם מוזמנים לבקר באתר הבית שלנו וליהנות ממתכוני החג:

http://www.drgonik.com/192965/%D7%9E%D7%AA%D7%9B%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%A8%D7%90%D7%A9-%D7%94%D7%A9%D7%A0%D7%94

לבסוף, הרשו לי לברך אתכם;
שתהיה שנה טובה,
שנה של בריאות ואהבה
שנה של שקט ותקווה
והלוואי והשנה הזאת תהיה שנה טובה יותר !

מאחלים,
ד"ר רואי גוניק וצוות מרפאתו.

©כל הזכויות שמורות לד"ר רואי גוניק. המידע שנמסר במגזין זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי.

Dr. Roy Gonik OMD, ND
רח' אחוזה 128, מרכז אש, קומה 1, רעננה. 09-7466422 | drgonik@zahav.net.il | www.drgonik.com