

10 причин есть гранат



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-prichin-est-granat/>

1. Повышает гемоглобин. Самое известное свойство граната борьба с анемией. При малокровии употребляйте разведенный гранатовый сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.
2. Снижает давление. Зернышки граната очень мягко снижают артериальное давление у гипертоников. А перепонки из плодов граната, высушенные и добавленные в чай, помогут успокоить нервную систему, избавиться от тревоги, наладить ночной сон.
3. Повышает активность гормонов. В косточках граната содержатся масла, которые восстанавливают гормональный баланс в организме. Поэтому не выплевывайте гранатовые семечки их нужно съесть, особенно если болезненно переносите месячные, у вас головные боли или климакс.
4. Дезинфицирует рот и горло. Водный отвар из кожуры граната или его сок применяют для полоскания горла (при ангине и фарингите), полости рта (при гингивите и стоматите). Дубильные вещества снимают боль, а органические кислоты уничтожают инфекцию.

5. Заменит инсулин. Плоды граната одни из немногих сладостей, которые не только допустимы, но и полезны диабетикам. Для этого употребляйте по 60 капель сока 4 раза в день до еды. Уже на 3-й день у вас существенно снизится уровень сахара в крови.
6. Выводит радиацию. Сок граната очень полезен всем, кто работает с радиоактивными изотопами или живет в зоне повышенной радиации.
7. Вылечит кожу. У вас жирная кожа, угри или гнойные высыпания? Сделайте маску из слегка поджаренной, толченой кожуры граната со сливочным или оливковым маслом. Храните ее в холодильнике и наносите на кожу не чаще 2 раз в неделю. А порошком из высушенной кожуры можно эффективно лечить ожоги, трещины и царапины.
8. Изгоняет глисты. Кора спелого граната содержит алкалоиды пельтьерин, изопельтьерин и метилизопельтьерин, которые обладают сильным противоглистным действием. Чтобы избавиться от глистов, настаивайте 40-50 г измельченной коры в 400 г холодной воды в течение 6 часов, а затем прокипятите на медленном огне, пока не выпарится половина жидкости. Остывший отвар процедите и выпейте в течение часа мелкими порциями. Спустя час выпейте слабительное, а через 45 часов сделайте клизму.
9. Останавливает диарею. Кора и плоды граната обладают вяжущим свойством, поэтому их используют против поноса, колита и энтероколита. Взрослым нужно высушить, измельчить кору и принимать по щепотке 3 раза в день после еды, а детям с этой целью можно давать свежееотжатый сок, разведенный наполовину водой. В случае инфекционной диареи, полифенолы, содержащиеся в кожуре граната, эффективно уменьшают рост дизентерийной палочки и других возбудителей.
10. Снимает воспаление. При различных воспалительных заболеваниях (почек, печени, ушей и глаз, суставов, гинекологических органов) помогает отвар коры граната. Приготовьте его так: 2 чайные ложки измельченной коры залейте 1 стаканом горячей воды, прокипятите на водяной бане 30 минут, процедите, отожмите и разведите кипяченой водой до исходного. Принимайте по 50 г 2-3 раза в день за 30 минут до еды.