

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

4 فوائد عجيبة قد لا تعرفونها عن قشر الرمان!





الاثنين 24 أكتوبر 2016 07:10 م

من المعروف أن الرمان هي واحدة من أكثر الفواكه لذة والتي تحمل فوائد كثيرة على جسم الإنسان.

ولكن هل تساءلتم يوماً ما هي فوائد قشر الرمان العجيبة؟

-الحماية من أمراض القلب: يحتوي قشر الرمان على العديد من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على مكافحة أمراض القلب الخطيرة. كما إنه يقلل من مستويات الكوليسترول في الدم، ويقلل من الإجهاد ويعيد صحة القلب.

أخلطوا ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان مع كوب من الماء الدافئ واشربوا المزيج يومياً.

-تعزيز صحة الأسنان: يحمل قشر الرمان فوائد عديدة أساسية للتخلص من مشاكل الأسنان مثل رائحة الفم الكريهة، التهاب اللثة وتقرحات الفم، والتي قد تكون سبباً للإصابة بسرطان الفم.

أخلطوا ملعقة من مسحوق قشر الرمان المجفف بالشمس مع كوب من الماء، وتمضمضوا بهذا الخليط مرتين يومياً للتخلص من رائحة الفم الكريهة. كما يمكنكم تدليك اللثة بمسحوق قشر الرمان لمنع أمراض اللثة. إضافة إلى ذلك، أخلطوا القليل من مسحوق الفلفل الأسود مع مسحوق الرمان وطبقوا المزيج بأصابعكم على الأسنان لمنع تسوسها، من ثم شطفوا فمكم بالماء بعد حوالي 10 دقائق.

-تعزيز صحة العظام: بسبب إحتوائه على مضادات البكتيريا والالتهابات، يعتبر قشر الرمان فعالاً لتعزيز صحة العظام وخاصة لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

إمزجوا ملعقتين من مسحوق قشر الرمان المجفف بالشمس مع كوب من الماء الدافئ. يمكنكم أيضاً أن تضيفوا لهذا المزيج ملعقة من عصير الليمون والقليل من الملح لجعل طعمه أفضل. إشربوا هذا الخليط ليلاً لتقوية العظام.

-القضاء على حب الشباب والبثور والطفح الجلدي: إن قشر الرمان غني بالمواد المضادة للأكسدة وبالتالي ما يساعد في القضاء على البكتيريا والالتهابات.

سخنوا حفنة من قشر الرمان المجفف في مقلاة، وبعدما يبرد القشر إطحنوه جيداً. بعدها إمزجوا هذا المسحوق مع عصير الليمون أو ماء الورد حتى تحصلون على عجينة. قوموا بتطبيقها في جميع أنحاء الوجه، وخاصة على البثور أو حب الشباب. اتركوها لتجف ثم إغسلوا وجهكم جيداً بالماء الفاتر.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

[الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م](#)

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة" .. وحنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح

.. لاير اناغم .. لاير اناغم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..

!!؟ باجلا ةحيش لاد ةنانفلا ةدوء ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!

ةرارحلاي في ثائتسا عاقترا دعب عاغيرلاً ن م ازابنعا دلابلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025