

פיצוחים !



אגוזים, שקדים וגרעינים עוזרים מאוד במניעת מחלות כרוניות ומחלות לב, תורמים להורדת כולסטרול, עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים, מונעים התפתחות של סכרת מסוג 2, תורמים לגמישות העור ומונעים יובש.

- חשוב להדגיש: לא מומלץ לצרוך אגוזים קלויים. הקלייה שלהם פוגעת ברכיבי השומן וגורמת לאובדן המינרלים. בתהליך הקלייה חומצות השומן הבריאות שהם מכילים, מתחמצנות והופכות למזיקות.

אגוזים:

- * מפחיתים כולסטרול ומסייעים למניעת קרישת דם והפרעות בקצב הלב.
- * מאזנים רמות סוכר בדם
- * עשירים באומגה 3
- * צנוברים - מכילים כמות רבה מאוד של ויטמינים. ויטמין A שנחוץ לראיה טובה, ויטמין D לעצמות חזקות ובריאות, ויטמין C לחיזוק מערכת החיסון ועוד. בנוסף, הצנוברים עשירים במינרלים כמו ברזל, מגנזיום, אשלגן וזרחן. צנוברים גם מהווים מקור לחלבונים וחומצות שומניות חיוניות שמורידות את רמת הכולסטרול בדם.
- * אגוזי ברזיל - מסייעים במניעת התפתחות סרטן הערמונית עקב תכולה גבוהה של סלניום
- * אגוזי פקאן - עשירים בסיבים תזונתיים ואבץ החשוב לתקינות המערכת החיסונית, עשירים במגנזיום אשר לו תכונות אנטי דלקתיות.
- * אגוזי קשין - עשירים בחלבון, ברזל ומגנזיום.

***אגוזי מלך** - סגולותיו של אגוז המלך מיוחסות לערך התזונתי שלו שמכיל אומגה 3, אשלגן, מגנזיום ואבץ. כמו כן, באגוז מלך תמצאו כמות נדיבה של ברזל, ויטמין E ואנטיאוקסידנטים. אגוזי מלך ידועים כבעלי השפעה חיובית על רמות הכולסטרול בדם.

***** תרופת סבתא מצויינת לסוכרת שטובה גם נגד תולעים:**

כפית עלי עץ פקאן צעירים מיובשים חתוכים דק. שופכים על זה מים רותחים ושותים ספל ביום.
אמבטיות עם עלי עץ אגוז מלך או פקאן עוזרות לאקזמות ופצעים שממאנים להירפא.

שקרים:

עשירים במינרלים וויטמינים. שקדים טבעיים יסייעו למצבי צרבת ויחזקו מערכת עיכול (רצוי להשרות אותם מעט במים ולקלף את הקליפה). הם מחזקים את העצמות והשיניים (עשירים בסידן), מסייעים במניעת אוסטאופורוזיס, מאזנים רמות סוכר ומסייעים להורדת כולסטרול ולחץ דם.

גרעינים:

***גרעיני חמניות (גרעינים שחורים)** - מומלצים לנשים הרות ומניקות ותורמים ליצירת חלב. מומלצים במקרה של התנוונות שרירים ודלקת בכבד. אנטי דלקתיים ומחזקים את מערכת העצבים.

***גרעיני אבטיח** - טובים לפוריות הגבר.

***גרעיני דלעת (גרעינים לבנים)** - מלאים באבץ ומצויינים לנשירת שיער, חיזוק ציפורניים וטיפול בתולעים:

- **תולעים במעי:** לכתוש גרעיני דלעת, לערבב עם דבש ולאכול 3 כפות ביום. רמות האבץ הגבוהות הורגות את התולעים.
- **אבנים ודלקת בכיס המרה:** למעוך כפית גרושה של גרעיני דלעת, לערבב בתה בולדו או תה משן הארי ולשתות 3 כוסות ביום.
- **3-6 כפות גרעיני דלעת ביום יסייעו לחיזוק שרירי שלפוחית השתן, לפרוסטטה מוגדלת (גרעיני הדלעת מכילים כמות גבוהה של אבץ, המסייע למנוע את הגידול של בלוטת הערמונית), לחיזוק מערכת החיסון (האבץ מחזק את בלוטת התימוס ומסייע לה לייצר לימפוציטים) ולחיזוק שורשי השיער והציפורניים.**

בוטנים:

עשירים בחומצה פולית ובכך מסייעים בין היתר למניעת טרשת עורקים
*** הבוטנים הם גורם אלרגני ולכן יש לנהוג בחשיפה הדרגתית לילדים ורק
מגיל 5

זרעי פשתן:

מעולים למצבי עצירות ומסייעים בשמירה על רמות סוכר תקינות בדם. יש
בהם רמות גבוהות של אומגה 3. מצויינים למניעת גלי חום בגיל המעבר.
*** פילינג גרעיני פשתן: טוחנים חצי כוס גרעיני פשתן, מערבבים עם מים
עד לקבלת משחה. מורחים על הפנים ומשפשפים. שוטפים במים פושרים.



*** כל הפיצוחים למיניהם מלאים גם בקלוריות, ולכן יש
להיזהר... אך אם נאכל אותם במידה הם אפילו יסייעו לנו
בירידה במשקל מכיוון שהם גורמים לתחושת שובע.