

15.36x23.41	1	3	עמוד	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	09/04/2017	58038133-1
האגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסי - 48840						

# גזור ושמור



**הכירו: הסגולות הבריאות של האגוזים**

3

עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר  
מאת שירלי גולן  
shirgos@gmail.com

## מעשה בחמישה אגוזים

ורמות סוכר גבוהות ברם. בשל הערך הקלורי הנמוך שלו ניתן לצרוך ממנו כמויות גדולות יותר בהשוואה לאגוזים אחרים. אגוזי פקאן הם מקור מצויץ לחומצה אולאית, התורמת להורדת לחץ דם ורמת כולסטרול, וכן לאבץ, למגנזיום, לסלניום ולסיבים תזונתיים.

**אגוזי לוז** עשירים בוויטמין B6, שנדרש ליצירת המיאלין המאפשר למערכת העצבים לפעול כראוי, ומכילים כמויות גבוהות של נוגדי חמצון התורמים לשמירה על תקינות התאים ולהאטת תהליכי הזדקנות. הם עשירים בכרזל, בסידן וכן בסיבים תזונתיים. נהוג להשתמש באגוזי הלוז לטיפול במחלות מעיים, להורדת רמת הכולסטרול ברם, לטיפול ברימון, במחלות עיניים וכן לשיפור הזיכרון, לריבוי הזרע ולריבוי חלב אם.

**אגוזי ברזיל** מכילים סלניום, מינרל חיוני לגופנו, המונע מחלות לב ומומלץ כחלק ממערך ההגנה מפני מחלת הסרטן. חשוב לזכור שצריכה גבוהה מדי של סלניום ביום (אכילה של יותר מארבעה חמישה אגוזים) עלולה להוביל להרעלת סלניום ולתופעות בריאותיות חמורות, אולם צריכה מתונה מהם תסייע גם לשמירה על שיער בריא ועל ציפורניים חזקות. הם מסייעים גם באיזון בלוטת התריס ובהורדת כולסטרול.



כתזכורת לאגדה שלפיה רבי עקיבא היה נוהג לחלק לילדים אגוזים כדי שיעסקו בפיצוחם ולא יפריעו למהלך הסדר ולקריאת ההגדה אל תוך הלילה, אנו נוהגים לאכול אגוזים שונים בחג. ההומאופתית דליה גרינוולד-רלויה, חברת האגודה הישראלית להומאופתיה, מסבירה כי ההומאופתיה נעזרת באגוזים לטיפול בבעיות עוריות שונות, ברימומים וכן במצבים רגשיים כמו קשיי החלטה, כוכר ובלבול ובבעיות ריכוז.

**אגוזי מלך** הם הבריאים ביותר במשפחת האגוזים כיוון שהם מכילים את כמות נוגדי החמצון הגבוהה ביותר (יחד עם פקאנים וערמונים). אגוזי מלך מפתחים את תפקודי המוח והזיכרון בזכות הריכוז הגבוה של חומצת השומן אומגה 3 וויטמין E. אכילתם מעכבת תהליכי טרשת עורקים, מגינה על הלב ומפחיתה את רמת הכולסטרול הרע ברם, בהיותם עשירים במגנזיום, בסידן, בכרזל, בחלבונים ובוויטמין E.

**אגוזי קשיו** מכילים כמות כפולה של ברזל מזו שברוב האגוזים האחרים, ותכולת השומן בהם נמוכה ביותר. אגוזי קשיו מסייע למיגרנות, להתמודדות עם מתח, כאבים ועייפות, וההתוויה העיקרית שלו לבריאות היא התמיכה בתהליכי איזון לחץ הדם.

**אגוזי פקאן** עשירים בחומצות שומן חיוניות, בוויטמינים, במינרלים, בחלבון ובאומגה 3. מומלץ לצרוך את הפקאן כדי למתן תסמיני דלקת