التوت الأسود وفوائده السحرية

التوت الأسود من الفواكه الصيفية اللذيذة فهو فاكهة سهلة الأكل يطلق عليه التوت العليق هذا بالإضافة إلى أنّ له نكهة مميزة عند عمل عصير التوت. وغالباً هو فاكهة مفضلة لدى الأطفال. وعند الحديث عن فوائد هذه الفاكهة فإنّ لهذه الفاكهة العديد من الفوائد للجلد والصحّة والشعر.

فوائد التوت الأسود للبشرة:

- يلعب التوت الأسود دور حيوي في الحصول على بشرة ناعمة. ومعظمنا لا يدرك أنّ ما نأكله ينعكس على بشرتك وتحتاج البشرة إلى أن تمدها بالمزيد من العناصر الغذائية الحيوية التي تجعل البشرة متألقة. والتوت الأسود غني بفيتامين (ج) وفيتامين (أ) هذا بالإضافة إلى المواد المضادة للأكسدة. اللون الداكن للتوت يدل على مستوي عالي من مضادات الأكسدة وعند التناول المنتظم للتوت الأسود يساعد في تجديد خلايا البشرة.

- يحارب الجذور الحرة: يحتوي التوت الأسود على Anthocyanocides والبوليفينول ومضادات الأكسدة وجميعهم يساعدوا في محاربة الجذور الحرة. ويعمل فيتامين (ج) وفيتامين (أ) على تشكيل الكولاجين وتجديد الخلايا.

- ترطيب البشرة: يشكّل الماء حوالي 85% من التوت الأسود ويحتوي على نسبة كبيرة من الألياف وكلّ هذا ضروري لصحّة البشرة. بالإضافة إلى أنّ الاستهلاك المنتظم للتوت يساعد على التخلص من السموم في الجسم والحفاظ على مرونة الجلد.

وهناك طريقة عمل قناع التوت الأسود للاستفادة من فوائده للبشرة:

* أخذ حفنة من التوت الأسود.

* فرمهم وخلطهم مع معلقة من العسل.

* تطبيق هذا الخليط على الوجه والرقبة.

* تركه حتى يجف، ثم غسله برفق.

هذا القناع مفيد جدّاً لترطيب البشرة فهو يمدّ البشرة بالعناصر الغذائية اللازمة.

- تجديد الجلد: يحتوي التوت الأسود على فيتامين (ج) وفيتامين (ك) وفيتامين (أ) وهي عناصر ممتازة لتجديد البشرة. ويحتوي التوت على أوميغا3 وأوميغا6 وهذه العناصر حيوية لصحّة الجلد.

- علاج الجروح: تحتوي أوراق التوت الأسود على صفات علاجية رائعة. فهي تمنع الإصابة بجلطات الدم. ومن المعروف استخدامها في الشفاء من الجروح والقرح والخدوش. لذلك يتم استخدام التوت الأسود في علاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية. وتساعد مضادات الأكسدة علي التخلص من حب الشباب. ويمكن تطبيق مرهم موضعي من أوراق التوت الأسود لعلاج الإكزيما.

- فوائد التوت الأسود للشعر:

فيتامين (ج) الذي يوجد في التوت الأسود مسئول بنسبة كبيرة عن إنتاج الكولاجين ويسهم في الحصول على شعر صحّي. وتعمل مضادات الأكسدة على مقاومة الأثار الضارة والبيئية على الشعر. ومن المعروف أنّ التطبيق الموضعي للتوت يساعد على تألق الشعر.

- فوائد التوت الأسود للصحّة:

* علاج اللثة: من المعروف أنّه يتم استخدام أوراق التوت الأسود استهلاك تقليدي في علاج التهابات اللثة. محاولة وقف نزيف اللثة.

* نزيف الحيض: تساعد أوراق التوت الأسود في التخفيف من نزيف الحيض. ويتم استخدام هذه الفاكهة لتنظيم الحيض وتنشيط الرحم.

* مرض الدوسنتاريا: يمكنك عمل عصير أوراق التوت الأسود للإغاثة الفورية من مرض الدوسنتاريا.

* مرض السكري: يحتوي التوت الأسود على البوتاسيوم والذي يساعد على تقليل الأنسولين. الاستهلاك اليومي للتوت الأسود مع معلقة العسل يساعد في السيطرة والتحكم في مرض السكر. للحصول على نتائج جيّدة، ينصح باستخدامه مدّة لا تقل عن أسبوع. ويمكن أن تستخدم أوراق التوت الأسود لخصائصها المضادة لمرض السكري.

* عظام صحّية: يحتوي التوت الأسود على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي تسهم في تقوية العظام.

* خلايا الدم الحمراء: يحتوي التوت الأسود على معادن مثل البوتاسيوم والمنجنيز والنحاس والمغنسيوم وهذا يساعد كثيراً في إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء.

* البواسير: يستخدم التوت الأسود على نطاق واسع في علاج البواسير.

* السرطان: تعمل مضادات الأكسدة وحمض اليلاغيش الموجودة في التوت على الوقاية من السرطان.