

## زيت السمسم وفوائده العجيبة



### فوائد زيت السمسم :

• يحتوي على تركيبة بروتينات تجعله تقريباََ الطعام الكامل.

• يعتبر مقوي جنسي طبيعي .

• يحتوي على كمية عالية جداََ من الأمثيونين.

• يحتوي على الدهن الأميني الذي يزيد الذاكرة.

• يحتوي على فيتامين (E) الذي ينشط من الدورة الدموية.

• له مفعول جيد في علاج البواسير

• يحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم، والفوسفات.

• يستخدم في الطبخ لرائحته الممتازة ونكهته الجيدة .

• مضادٌ للسّرطان.

• يحتوي على الأقلّ سبعة مركّبات مخفّفة للألم.

• لتخفيف القلق.

• لأمراض اللثة والأسنان.

• يساعد في تخفيف الكولسترول و يمنع تصلّب الشّرايين.

• يستخدم كملين للجهاز الهضمي وتخفيف الإمساك.

• معالجة عدم وضوح الرؤية والدُّوار والمصدّاع.

• علاج لحساسية الجلد.

• تهدئيه الأعصاب وتسكين التوتر.

• لتدليك الجسم بسبب صفاته الخاصّة .

• للصحّة العامة والرشاقة وجمال البشرة والشعر.

• يستخدم كحامي للبشرة من أشعة الشمس الحارقة.

• يستخدم في حالة الآلام المصاحبة للحيض.

• لتسكين الجفاف أثناء سنّ اليأس.

• لا يحتوي على الكولسترول.

• وزيت السمسم يقلل من الشوارد الحرة التي تسبب زيادة الكلسترول وأمراض القلب والشرايين.