8 فوائد صحية للتوت



1- علاج اللثة: من المعروف أنه يتم إستخدام أوراق التوت الأسود إستهلاك تقليدي في علاج إلتهابات اللثة ومحاولة وقف نزيف اللثة.

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

3- مرض السكري: يحتوي التوت الأسود على البوتاسيوم والذي يساعد علي تقليل الأنسولين. الإستهلاك اليومي للتوت الأسود مع معلقة العسل يساعد في السيطرة والتحكم في مرض السكر. وللحصول على نتائج جيدة ينصح بإستخدامه مدة لا تقل عن أسبوع. ويمكن أن تستخدم أوراق التوت الأسود لخصائصها المضادة لمرض السكري.

4- عظام صحية: يحتوي التوت الأسود على نسبة عالية من الكالسيوم، والتي تسهم في تقوية العظام.

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

6- البواسير: يستخدم التوت الأسود على نطاق واسع في علاج البواسير.

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

8- نزيف الحيض: تساعد أوراق التوت الأسود في التخفيف من نزيف الحيض. و يتم استخدام هذه الفاكهة لتنظيم الحيض وتنشيط الرحم.