زيت السمك والجمال



◄لزيوت الأسماك منافع مهمة لاحتوائها على الفيتامينات الضرورية للحفاظ على صحة وحيوية ورشاقة وجمال الإنسان. ومن هذه الفيتامينات، نذكر:

الفيتامين (A):

- تجنّب أمراض العين.
- المساعدة على النمو الطبيعي وعلى علاج البشرة.
- المساعدة على نمو الشعر والأظافر واللثة.
- المساهمة في تقوية المناعة ضد الالتهابات الصدرية (التهابات الرئتين والقصبة الهوائية).

الفيتامين (E):

- يحافظ على صحة كريات الدم الحمراء.
- يؤمّن ارتفاعاً في مستويات الطاقة الجسدية.
- يخفض ضغط الدم الشرياني.
- يسرّع شفاء الجروح.

- يحسن وضع البشرة ويحافظ على صحتها.

- يحافظ على صحة القلب والدورة الدموية.

الفيتامين (D):

- يُساعد الجسم في امتصاص حاجته من معدنَيّ الكالسيوم والفوسفور.

- يُقوي العظام والأسنان.

لقد أدى التطور العلمي في حقل الطب إلى تصنيع زيوت الأسماك بجودة عالية وبمذاق جيّد وذلك على شكل كبسولات أو شراب.

الأفضل لمن يرغب زيوت الأسماك لتجنّب آلام التهاب المفاصل وأمراض القلب والحفاظ على جمال البشرة وعلى حيوية ونشاط ورشاقة وصحة الجسم أن يتناول شراب "زيت كبد سمك القد النقي"، ففي كلّ ملعقة صغيرة مليئة به توجد مغذيات ضرورية أكثر مما في الكبسولة وإن تضايق المرء من مذاق هذا الشراب، يمكنه التحوّل إلى آخر بطعم الكرز أو الليمون، مع التأكيد أنّ هذين الشرابين يتمتعان بنفس الصفات الغذائية التي يقدمها الشراب النقي.

أما الكبسولات فهي تناسب الأشخاص الذين يفضلون ابتلاع الأقراص بسرعة ودون صعوبة. للإفادة من مفعول هذه الكبسولات، ينبغي أن يتناول الشخص بين ثلاث إلى ست كبسولات يومياً.

كما حصل تنوع في منتجات زيوت الأسماك، مما يناسب ويلبي حاجة كلّ فرد، فظهر شراب "زيت كبد سمك القد" المزوّد بالفيتامينات المتعدّدة وعصير البرتقال الذي يجمع بين مزايا زيت السمك وطعم عصير البرتقال الغني بالفيتامين.►

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه/ كيف تحافظين على نضارة بشرتك؟