زيت السمسم وفوائده العجيبة

فوائد زيت السمسم :

- يحتوي على تركيبة بروتينات تجعله تقريباً الطعام الكامل.
- يعتبر مقوي جنسي طبيعي .
- يحتوي على كمية عالية جداً من الأميثيونين.
- 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 .
- مضادّ للسّرطان.
- يحتوي على الأقلّ سبعة مركّبات مخفّفة للألم.
- لتخفيف القلق.
- لأمراض اللثة والأسنان.
- يساعد في تخفيف الكولسترول و يمنع تصلّب الشّرايين.
- يستخدم كملين للجهازالهضمي وتخفيف الإمساك.
- معالجة عدم وضوح الروئية والدّوار والصّداع.
- علاج لحساسية الجلد.
- تهدئيه الأعصاب وتسكين التوتر.
- لتدليك الجسم بسبب صفاته الخاصّة .
- للصحة 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.