

زيت الزيتون يخفف من آلام المفاصل ويحسن عملية الهضم وانسداد الأذن والتخلص من قشر الشعر



السبت 10 مارس 2012 12:03 م

نافذة مصر / محيط

كشفت دراسة أمريكية طبية حديثة عن فوائد إضافية جديدة لم تكن معروفة من قبل لزيت الزيتون من بينها تخفيف آلام المفاصل والالتهابات الجلدية وتحسين عملية الهضم وانسداد الأذن والتخلص من قشر الشعر

وأوضحت خبيرة التغذية الأمريكية الدكتورة بني ستانواي أنه إلى جانب الفوائد الغذائية المعروفة لتناول زيت الزيتون فإن الدراسة التي أعدتها جامعة فيلادلفيا بالولايات المتحدة كشفت عن مزايا إضافية له من بينها تخفيف الآلام المصاحبة لعدد من الأمراض بشكل أكثر أمانا أحيانا من العقاقير الطبية

وقالت ان تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون النقي يوميا بصفة منتظمة يساعد في تخفيف آلام المفاصل نظرا لاحتواءه على مركب " أوليوكانثال " الذي له مفعول مشابه لمفعول عقار " ايبوبروفين " الذي يصفه الأطباء لعلاج إتهاب المفاصل والآلام الروماتزمية

وأضافت أن تناول ملعقتين من زيت الزيتون مع كل وجبة دسمة يحسن عملية الهضم نظرا لأنه يحفز إنتاج العصارة الصفراوية مما يساعد في الوقاية من سوء الهضم ، كما أن وضعة على مكان الحروق الجلدية مرتين إلى 3 مرات يوميا يساعد في تخفيفها نظرا لاحتواءه على مواد مضادة للبكتريا والالتهابات

كما يمكن استخدامه في تخفيف مشكلة "شمع الأذن" الذي يؤدي أحيانا إلى سدها بوضع قطرة أو قطرتين من زيت الزيتون الدافئ بالإذن المصابة مرتين يوميا لمدة أسبوع، كما يفيد أيضا في التخلص من قشر الشعر بوضعه قناع منه لمدة ساعة قبل أن يتم غسل الشعر بالشامبو على أن تكرر هذه العملية مرتين أسبوعيا