فوائد زيت اللوز الحلو



زيت اللوز الحلو هو واحد من أكثر الزيوت العطرية شهرة وانتشارا ويستخرج من بذور نبات اللوز الذي يحتوي على القليل من الزيوت وله رائحة خفيفة ولون أصفر خفيف , ويختلف زيت اللوز الحلو كلية عن زيت اللوز المر (يمكنك الإطلاع على مقال زيت اللوز المر) ويستخدم زيت اللوز الحلو بشكل أساسي في الأغراض الخارجية مثل الجلد والشعر حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين أ و ب1 و ب2 و ب6 وفيتامين هـ , وهو الأمر الذي يجعله مفيدا للغاية في علاج مشاكل الجلد والشعر.

فوائد زيت اللوز الحلو

يستخدم زيت اللوز الحلو على نطاق واسع في تدليك الجسم بما يحتوي على كميات لا بأس بها من الفيتامينات والمعادن والعناصر المغذية الهامة حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامينات أ و ب و هـ وكذلك أحماض دهنية مثل الأوليك واللينوليك , كما يحتوي أيضا على بعض المواد المضادة للأكسدة , ويناسب تقريبا كل أنواع البشرة من البشرة الدهنية والحساسة والجافة.

1. فوائد زيت اللوز الحلو للشعر

يمكن أن يوفر زيت اللوز الحلو غذاء صحيا لشعرك حيث أنه يعمل على تحسين الدورة الدموية بفروة

الرأس ومن ثم إنتاج شعر أقوى , كما أنه يضيف بريقا ولمعانا ويفيد أيضا في إطالة الشعر وعلاج حكة الرأس , ويساهم أيضا في علاج تساقط الشعر والصلع حيث يحتوي على فيتامين ب6 المعروف بقدرته على تحسين نمو الشعر , بالإضافة إلى وجود بعض العناصر المعدنية الأخرى مثل الحديد الماغنيسيوم والدهون الثلاثية غير المشبعة.

ويتم استخدام زيت اللوز الحلو للشعر عن طريق إضافة حوالي ثلاث أو أربع قطرات منه إلى راحة اليد ثم تدليك فروة الرأس جيدا , وتركه لمدة 20 دقيقة قبل غسل الشعر جيدا , ويمكن استخدامه مرتين أسبوعيا للحفاظ على صحة الشعر وليونته.

2. فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة

يختلف زيت اللوز الحلو عن الكثير من الزيوت الأخرى حيث أنه لا يترك أثارا على البشرة , وهو يفيد كثيرا البشرة لغناه بمحتواه من فيتامين هـ , وهو مناسب لكل أنواع البشرة سواء الدهنية أو الجافة أو الحساسة , ويمكن استخدامه في التخفيف ببعض الزيوت الأخرى أو باستخدامه كأساس لتدليك الجلد , ويعمل زيت اللوز الحلو على ترطيب البشرة وعلاج التهابات الجلد وتأخير أعراض الشيخوخة على الجلد والتخفيف من الهالات السوداء على الجلد والحكة ويغذي البشرة ويجعلها أكثر نعومة , وكذلك فهو يعمل على علاج تشققات الشفاه وعلاج الطفح الجلدي.

ويمكن استخدام زيت اللوز الحلو لتدليك البشرة كل ليلة وذلك بإضافة بضع قطرات منه إلى راحة اليد وتدليك الوجه به , وكذلك يمكن أن تدلك به وجهك للتخلص من الهالات السوداء التي تكون حول العين , ويعمل أيضا على تحسين الدورة الدموية بالجلد. ونتيجة لهذه الخصائص فإنه يدخل في صناعة الكثير من أنواع الصابون الكريمات ومرطبات الجلد.

3. فوائد زيت اللوز الحلو لتفتيح البشرة

كثير من النساء يعانون من بشرتهم الداكنة التي يمكن أن تكون بسبب وراثي أو بسبب اضطرابات بالجلد أو نتيجة أشعة الشمس , وهناك الكثير من المنتجات التي تستخدم في تفتيح البشرة والتي لا يعرف مدى أمانها , لذا يمكن اللجوء إلى استخدام بعض المنتجات المنزلية التي تكون أكثر أمانا مثل زيت اللوز الحلو , ويمكن عمل هذا عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الحليب الجاف إلى ملعقة صغيرة من العسل بالإضافة إلى ملعقة من عصير الليمون الحلو ونصف ملعقة من زيت اللوز الحلو , ويتم خلطهم جيدا ثم وضعه على الوجه ثم ترك الخليط نحو ربع ساعة ثم الشطف جيدا , حيث أن هذا الأمر سيساعد على لمعان الجلد ويزيل أيضا اللون الداكن.

4. فوائد زيت اللوز الحلو للقلب

يمكن أن يعمل زيت اللوز على تحسين صحة القلب والوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيبه , حيث أن محتواه من الدهون والبروتينات تعمل على تحسين وتنظيم الدورة الدموية , ووفقا لإدارة الأغذية والدواء الأمريكية فإن زيت اللوز يمكن استخدامه كجزء من نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة لتقليل حدوث أمراض القلب , ووفقا لمعاهد الصحة والغذاء فإنه ينصح باستخدام زيت اللوز للبالغين الذين تتجاوز أعمارهم 18 عاما نحو 30 مل يوميا لصحة الجسم والقلب وكذلك الهضم بطريقة صحيحة والحد من الإمساك.

5. فوائد زيت اللوز الحلو للرموش

كانت المرأة ولا زالت تحاول على مدى قرون على جعل الرموش تنمو أكثر من المعتاد , والآن يمكن هذا مع كثير من المنتجات مثل الماسكارا والخلطات العشبية , إلا أنه يفضل الابتعاد عن العلاجات الكيميائية التي يمكن أن تسبب أثارا سيئة على المدى البعيد , ويفضل اللجوء إلى المنتجات الطبيعية , ومن بين أفضل هذه المنتجات هو زيت اللوز الحلو الذي يعمل على نمو الرموش عندما يستخدم بشكل منتظم لفترة من الزمن.

وتنمو الرموش على دورات معينة , وفي المتوسط تأخذ الرموش بضع أسابيع لإعادة نموها من جديد , وكل رمش يأخذ تقريبا نحو ست شهور قبل سقوطه الطبيعي , ولذلك يعتبر زيت اللوز الحلو هو الوسيلة المثلى لترطيب الرموش وتشجيع نموها بشكل منتظم حيث أنه غني بفيتامين هـ والدهون والماغنيسيوم والكالسيوم مما يجعله مرطبا جيدا ويضيف البريق للرموش.

ويتم استخدام زيت اللوز الحلو من أجل نمو الرموش بغسل الوجه جيدا ليلا وإزالة جميع طبقات الماكياج ثم غمس فرشاة صغيرة خاصة بالرموش في الزيت وتمشيطها بعناية , مع الحذر من عدم التنقيط في العين , وترك الزيت على الرموش طيلة الليل , وينصح بعمل هذا الموضوع كل ليلة لمدة شهر واحد وسترين الفرق في نمو الرموش.