زيوت المكسرات لصحة بشرتكم



هل تعلمين أنت تسكبين على بشرتك زيوتاً مرطبة ومعادن مغذية وأحماضاً أساسية وفيتامينات حيوية عند تناول بضع حبات من المكسرات؟ فهي لم تعد لمجرد التسلية أو لحشو الحلويات أو تزيينها، وإنما تأكد علمياً أنها ثروات طبيعية ومناجم تجميلية خارقة، يتفجر منها كم هائل من العناصر الغذائية التي تعود بالنفع الشديد على الجسد عامة والبشرة خاصة.

* لو علمت فوائد زيت جوز الماكاديميا الملقب بزيت الصفوة، وزيت البندق القابض للمسام، والكاشو الغني بالأحماض الدهنية، واللوز الحلو الحامل الأمين لأي وصفة طبيعية، واللوز المر الذي يعمل على تفتيح لون البشرة، والفستق الذي يغذيها بأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، والجوز القاضي على الكلف، وجوز الهند المغذي للشعر، والصنوبر قاتل السيلوليت، والفول السوداني الملمع لشفتيك، فسوف تحرصين على توافر قنينة صغيرة من كل زيت من زيوت هذه المكسرات أو المناجم التجميلية في منزلك، ونفضل الأورجانيك منها. وزيوت جميع المكسرات بمجرد فتحها، لابدّ من حفظها في البراد وتجنب تعريضها للضوء القوي.

- الماكاديميا صفوة المكسرات:

زيت جوز الماكاديميا أفضل زيوت المكسرات على الإطلاق، ويُطلق عليه اسم زيت الصفوة، ويحتوي على قدر

هائل من مضادات الأكسدة، وعلى حوالي 80% من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، التي تجعل البشرة ناعمة كالحرير. ويعد اختياراً مثالياً للاستخدام أثناء فترة النهار، حيث تمتصه البشرة بالكامل. ويتميز زيت الماكاديميا باحتوائه على أعلى نسبة من حمض البالميتوليك وهو من أقوى مضادات الأكسدة التي تقي البشرة زحف التجاعيد وسائر علامات التقدم في العمر. وهو مجدد لخلايا البشرة ويؤكد العلماء أن زيت الماكاديميا هو الأكثر شبهاً لتكوين وطبيعة الإفرازات الدهنية، التي تفرزها البشرة على نحو طبيعي. ومن هنا يسهل على الزيت اختراق مسامات البشرة. وهو مثالي للبشرة المتقدمة في العمل والبشرة الجافة والحساسة. وعن إضافته للوشن المرطب للبشرة، يمنح زيت الماكاديميا اللوشن قوام المستحلب ويجعل البشرة تمتصه بسهولة دون أن يسد المسام. ويمكنك استعمال الزيت لتنظيف البشرة الدهنية، إذ يعمل على تفتيت الرواسب الدهنية والسموم المتراكمة على سطح البشرة وأسفلها قليلاً، ويمد الأنسجة بعناصر مغذية قادرة على الترطيب العميق. ويمكنك اقتناء (Hydrating Facial Macademia Cream) وهو كريم مرطب الماكاديميا بجوز الجافة للبشرة والعادية والمتقدمة والمتقدمة في العمر والحساسة.

- البندق قابض قوي:

يعد زيت البندق الأفضل في تنظيف البشرة الدهنية، إذ يعمل على ترطيبها وقبض مسامها والقضاء على البثور، وكثيراً ما يتم مزجه مع زيت بذور العنب للتخفيف من خواصه القابضة للبشرة. وهو من أفضل الزيوت المشوية التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية في البشرة ولذا يُوصى به للبشرة الجافة والمتعبة. ويتميز البندق بغناه بفيتامينات A وB، وكذلك بمجموعة من الأحماض الدهنية، إذ يحتوي على حمض الأوليك بنسبة 80%، وعلى حمض اللينوليك بنسبة 10%، وهما دهون من الدهون المشبعة والمقوية للقلب وللأوعية الدموية. كما يفيد مُغلَى أوراق البندق في التخسيس وتنقية الدم.

- الكاشو الأغنى بالأحماض الدهنية:

الكاشو بالإنجليزية أو الكاچو بالفرنسية من أغنى المكسرات بالأحماض الدهنية الأساسية وبخاصة حمضَا الأوليك واللينوليك بنسبة 77%، وبالبروتين بنسبة 21%، وبفيتامينات A وD وPP وE كما يحتوي على بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد. أما زيته فيتحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة، وعلى فيتامين E (21,5 ملليغرام في كل 100 غرام) وعلى 7 أحماض أمينية يقوم الجسم بتكوينها على نحو طبيعي. وقد شاع استخدام الزيت في الطب الهندي القديم لعلاج الكلى والتهاب المفاصل والروماتيزم وأمراض العيون ولتقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكذلك لعلاج الكثير من الاضطرابات الجلدية، مثل: الصَدفية والأكزيما. وهو مفيد للطهو، إذ تجعل منه نسبة حمض الأوليك الموجودة به (57%) مصدراً جيداً للطاقة بينما تعمل على تقوية الجهاز المناعي. ونظراً إلى غناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة وبفيتامين "E" يدخل زيت الكاشو في العديد من مستحضرات التجميل، مثل كريمات النهار، والكريمات المضادة للتجاعيد، وكريمات ترطيب البشرة الجافة، وكذلك في مستحرضات العناية بالشعر واليدين والشفتين، والمستحضرات الواقية من الأشعة الشمسية، وفي زيوت التدليك.

- اللوز الحلو حامل جيد:

يتصدر اللوز الحلو قائمة الزيوت الحاملة للزيوت العطرية في أي وصفة تجميلية أو عند تحضير مزيج الزيوت لتدليك الجسم، يليه زيت الألوة فيرا، ثم بذرة المشمش، والأفوكادو وبذور العنب والبندق والچوچوبا والزيتون والفول السوداني والسمسم والجوز وبذرة القمح. ويعد زيت اللوز الحلو الأكثر شيوعاً في مستحضرات التجميل والوصفات الطبيعية والمعالجة العطرية، فهو غني بالبروتين والأملاح المعدنية والفيتامينات، مثل: A وB1 وB2 وb6 وD وE. وهو من أهم مضادات الالتهاب ويمنع ظهور تجاعيد البشرة، لاسيما لو مزجناه بزيت نخالة الأرز. ويشير الخبراء إلى أن زيت اللوز الحلو أو المر ينظف البشرة تنظيفاً لطيفاً، وهو مثالي لتنظيف بشرة طفلك وتغذية شعرك.

- والمر رائع لتفتيح البشرة:

بينما زيت اللوز المر يعمل على تفتيح لون البشرة، وإزالة الصبغات الداكنة والبقع عنها. وهو رائع لو استخدمناه قبل النوم، وذلك بغسل الوجه بماء بارد أو تدليكه بمكعب من الثلج، ثم نمسح على الوجه والرقبة بالقليل من الزيت، مع عدم استعمال الصابون حتّى الصباح، حيث نكتفي بغسل الوجه بالماء البارد فقط. والنتيجة توحد لون البشرة، واختفاء البقع السوداء تماماً. ومن وصفات تفتيح لون الجسم وترطيبه، دهنه بالفازلين وزيت اللوز المر والجلسرين ويمكنك استعمال Biscotti Alcond Divina Dolce وهي صنفرة لصقل الجسم ببسكويت اللوز.

- وزيت الفستق يغذيها بـ"أوميغا/ 3":

يحتوي الفستق على 7,93% ماء، و22.78% مواد بروتينية، و45.72% زيوت، و3.5% نشاء، و2.99% ألياف، وهو غني بفيتاميني E وB، وأملاح الفوسفور، والنحاس، والحديد، والكالسيوم. وفضلاً عن كونه مقوياً جيداً للأعصاب والدم، ومُنكّ ِهاً شهياً للخضراوات المطهوة على البخار، فهو من المكسرات الحيوية لصحة بشرتك، نظراً إلى احتوائه على فيتامين "E" المقاوم (19 ملليغراماً في كل 100 غرام)، إضافة إلى قدرته على ترطيب الأنسجة الجافة بدهون أحادية غير مشبعة وبحمض اللينوليك وبأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية.

- عين الجمل يقضي على الكلف والأكزيما:

يحتوي عين الجمل أو الجوز على زيوت دهنية بكميات كبيرة، ومواد بروتينية تشبه البروتين الحيواني، وعلى فيتامينات مثل: A وB وC، فضلاً عن الفوسفور والحديد، والنحاس والزنك والكالسيوم، والبوتاسيوم. وأعتقه أردؤه، واحفظيه دائماً في البراد في إناء زجاجي. وزيته باهظ الثمن، ومدة صلاحيته تتراوح بين 6 أشهر وعام واحد. وهنالك العديد من الوصفات التي تعتمد على أوراق الجوز وثماره وقشرته وزيته لعلاج الكثير من الأمراض، ذكرها ابن سينا في القانون والأنطاكي في التذكرة والتركماني في المعتمد، وتمتد هذه العلل من الآفات الجلدية وأوجاع الصدر والقصبة والسعال وسوء الهضم وأورام العصب والثدي إلى أمراض أخرى في الطب الحديث تمتد من خفض نسبة السكر في الدم، إلى

السل والتهاب الرحم وطرد الديدان المعوية والحصوات. والجوز غني بمادة "التانين"، لذا احذري تحضيره في أوعية من حديد، لأن هذا المعدن يتفاعل مع "التانين"، وينتج عن تفاعلهما مادة سامة. وزيت الجوز ليس للطهو، لأن الحرارة تفسد مذاقه، وإنما ضعي بضع قطرات منه على السلطة مثلاً، أو على صوص الباستا، أو اغمسي فيه الخبز المحمص بدلاً من زيت الزيتون. وهو يعتني ببشرتك عناية فائقة، إذ يرطبها ويجدد خلاياها وينقيها من السموم. ملعقتان يومياً كفيلتان بالقضاء التام على الكلف والأكزيما والحروق التي تنجم عن التعرض المباشر للأشعة الشمسية دون حماية، وزعيهما على بشرتك أو تناوليهما مع طعامك.

- جوز الهند مغذٍّ قويٌّ للشعر:

زيت جوز الهند مرطب للبشرة ومغذٍّ للشعر ومضاد لقشر الرأس. وهو من أشهر زيوت التدليك، ويدخل في أغلب مستحضرات العناية بالبشرة والشعر، كما أنه غني بحمض اللوريك المضاد للفيروسات والبكتيريا، وكذلك يجدد بشرتك لاحتوائه على سلسلة من ثلاثي الجلسريد.

وهو مفيد في أغراض الطهو، حيث إن تركيبته الكيميائية لا تتحول إلى سلسلة من الأحماض الدهنية حتى عند التعرض لدرجات الحرارة العالية بخلاف سائر الزيوت النباتية الأخرى. ومن وصفاته لترطيب الشعر: دلكي فروة رأسك بنصف كأس دافئ من زيت جوز الهند، اتركيه على شعرك، ثم اشطفيه بالماء الفاتر بعد نصف ساعة. ويمكنك استخدام كوكتيل زيت جوز الهند مع الزيتون والجرجير والخروع لإطالة الشعر.

كما أن إضافة زيت جوز الهند للحناء والزبادي والعسل يزيد كثافة الشعر. ومن الأسرار الهندية بفيتامين غنية هندية ثمرة الأملج أو الأملا) أملا زيت وهو Coconut Amla Revitalizing Hair Tteatment (C الشعر لتغذية الهند جوز مع.

- زيت الصنوبر مضاد للسيوليت:

الصنوبر هو أغنى المكسرات بالبروتين، الذي يعمل على بناء أنسجة البشرة وإصلاح التالف منها، ويسرع من معدلات تجددها، وهو غني أيضاً بمضادات الأكسدة التي تمنع شيخوخة الخلايا، كما كشف تحليل زيت الصنوبر عن احتوائه على 5 أحماض دهنية أساسية لازمة لصحة البشرة، وهي اللينوليك بنسبة 49%، والأوليك 23.8%، والبينولينك 17.1%، والبالميتيك 6.3%، والستريك 2.5%. ليس ذلك فحسب، بل وأثبتت الدراسات أنه كابح قوي للشهية، إذ يساعد الجسم على إفراز الهرمونات القاطعة للشهية بزيادة تصل 88%، ولمدة 4 ساعات. تناولي ثلاث ملاعق من الزيت (5 ملليلترات في كل ملعقة) قبل وجباتك الثلاث، وستلاحظين أن شهيتك انخفضت على نحو ملحوظ، كما أن تناول ملعقة من الزيت صباحاً، يعزز طاقتك ويشحن بطاريتك طيلة النهار. ومن الأخبار السارة أن توزيع الزيت على المناطق المصابة بالسيلوليت يساعد على تفتيت الدهون وذلك لسرعة اختراقه الجلد ووصوله إلى الطبقات التحتية.

- زيت الفول السوداني لتلميع شفتيك:

وأخيراً، نحن أمام بديل جيد لزيت الزيتون وصحي للغاية للطهو، لكنه قد يسبب الحساسية للبعض،

ويمتاز بغناه بالأحماض الأمينية والدهنية المرطبة، وألياف التخسيس، وفيتامين "B3"، وحمض الفوليك، وفيتامين "E"، والزنك والماغنيسيوم. كوكتيل زيت الفول السوداني مع زيت السمسم وزيت الخروع بكميات متساوية يقضي تماماً على تساقط الشعر ويغذيه من جذوره. وزعيه على بشرتك لو التهبت بعد التعرض للأشعة الشمسية، أو لو أصابتها أي بثور، وأضيفي إليه عصير اللايم (الليمون الأخضر الصغير) الفريش ليقضي تماماً على الرؤوس السوداء. ولو كانت زبدة الفول السوداني كثيفة القوام على شفتيك، فيمكنك ترطيبهما بمسحة خفيفة من الزيت من آن إلى آخر، ليمنحهما لماعية رائعة.