زيت الزيتون.. يقلل من مخاطر الاصابة بالنوبات القلبية



يعرف كل واحد منا فوائد زيت الزيتون، حيث يعتبر الزيت سر الشباب، كما أنه وسيلة لتلافي حدوث سرطان الثدى. وقد أظهرت دراسة مؤخرا ان من نوافع زيت الزيتون ايضا انه يقلل من مخاطر الاصابة بالنوبات القلبية لدى المسنين .

هذا ويستخدم زيت الزيتون لعلاج أمراض لها علاقة بجهاز الدورة الدموية وكذلك مرض السكري. كما يسهم الزيت في علاج مرض ألزهايمر وغيرها من أنواع الخرف الشيخوخى. ولضمان الحالة الصحية الجيدة طول النهار ينصح أطباء التغذية بتناول قطعة خبز مغمسة بزيت الزيتون في وجبة الفطور.

زيت الزيتون وأمراض القلب

يحارب زيت الزيتون الدهون والكوليسترول الضار في الجسم؛ فملعقة منه يوميًّا تساعد على تنظيف الشرايين من الدهون غير الحميدة وتزيد من الدهون الحميدة التي يستنفذها الجسم في عملياته المختلفة، ويوفر وقاية جيدة من تجلط الدم وتصلب الشرايين.

زيت الزيتون وأمراض الكبد

يحسن وظائف الكبد، وهو أفضل علاج لدهون الكبد.. ولقد أظهرت الدراسات أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا وهي ألبانيا المسلمة يمتاز بانخفاض شديد، وذلك يعود للنظام الغذائي الذي يتبعونه من إقلال تناول اللحوم والإكثار من الفاكهة والخضار والنشويات والاعتماد على زيت الزيتون في التغذية.

زيت الزيتون والسرطانات المختلفة

يحافظ زيت الزيتون على الخلية العادية، ويمنعها من التحول إلى خلية سرطانية، وذكر العالم الأمريكي "أندريا ويل" أن الطريق للوصول إلى الصحة المثلى يكمن في الاستغناء عن كل الدهون والزيوت باستثناء زيت الزيتون، وقد كان هذا العالم يُعاني من سرطان العظام وباستخدامه زيت الزيتون مرتين يوميًّا مع الإقلال من الطعام والاستغناء عن اللحم وعدم تناوله إلا كل 45 يومًا
اتباعًا لحديث عائشة- رضي ا عنها-: "يمر علينا الهلال والهلال والهلال لا نوقد نارًا"، فأتبع هذا النهج في التغذية تحسنًا كبيرًا في حالته، وبدأ العظام الذي يعاني من السرطان في الالتئام.
وقال هذا العالم الأمريكي: إن الخلية تتحول إلى خلية سرطانية عندما يزيد معدل الانقسام داخل الخلية؛ ولكن زيت الزيتون يحافظ على الشفرة الوراثية من هذا الانقسام، فيقاوم التحول السرطاني.
وأكدت دراسات أجريت في اليابان أن زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد وسرطان الأمعاء، وأكدت هذه الدراسات أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة يوميًّا يقللن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة 45% بالمقارنة بالنساء اللاتي لا يتناولته بانتظام، فالعلاقة بين زيت الزيتون والإصابة بالسرطانات المختلفة علاقة عكسية، فهو يقي- بإذن ا- من الإصابة
بالسرطانات المختلفة، ويقلل من احتمالات الإصابة بها، وخاصةً سرطان الرحم وسرطان الثدي وسرطان القولون.

الأبحاث والدراسات المختلفة حول العالم تؤكد أنه:

1- ملطِّف ومليِّن ومُدِرٌّ للصفراء ومفتت لحصوة المرارة.
2- يخفض نسبة السكر في الدم بنسبة 10%؛ لأنه يحتوي على كميات من الكبريت.
3- يعتبر أفضل علاج للروماتيزم، والتهاب المفاصل، والالتواءات والتورمات والتجمعات الجلدية عن طريق دهنها بمرهم مكون من رأس ثوم مغري ناعم مخلوطة مع 200 جرام زيت زيتون.
4- يعتبر عنصر أساسي خلال فترة الحمل؛ لأنه يقوي عظام الحامل، ويساعد في تكوين عظام الجنين، وينشط

نمو مخ الجنين والأطفال بعد الولادة ، لذلك ينصح بتناوله بكثرة في فترة الحمل والرضاعة.

5- يساعد على نمو الأطفال الرضع، ويساعد على تشكيل الخلية الدماغية لدى الأطفال.

6- عنصر أساسي خلال فترة البلوغ وبعدها في تجنب نقص الكالسيوم الذي يمكن أن يؤدي إلى تخلخل العظام في سن الشيخوخة.

7- يخفض ضغط الدم بصورة واضحة عند تناول 40 جرام منه يوميًا.

8- يحافظ على بياض الأسنان، ويساعد على الشفاء من أمراض اللثة.

9- يستخدم للرياضيين لتليين العضلات والمفاصل وللنساء للمحافظة على النعومة الطبيعية، ولون البشرة الوردي ولنمو الشعر بصورة أفضل.

10- علاج مثالي للحروق بعد مزجه بالماء والزيزفون.

11- يقوي المعدة، وهو فاتح للشهية، ومفيد لعلاج حالات تشمع الكبد والكبد الدهني.

12- بضع قطرات منه تقوي الذاكرة وتقي من فقدانها عند بلوغ الشيخوخة.

زيت الزيتون يعالج بعض الأمراض:

- زيت الزيتون مع اليانسون الأخضر لتنظيم ضربات القلب.
- زيت الزيتون مع الثوم لمعالجة الربو، تصلب الشرايين، ضغط الدم.
- زيت الزيتون مع الكزبرة لمعالجة عسر الهضم.
- زيت الزيتون مع العرعر لمعالجة السكر وداء النقرس.
- زيت الزيتون مع نبات الخزامي لعلاج التهاب الأمعاء.
- زيت الزيتون مع جوزة الطبيب لعلاج أوجاع الرأس.
- زيت الزيتون مع البصل للتخفيف من حدة بعض الأمراض النفسية.
- زيت الزيتون مع سلطة البقدونس لعلاج آلام المجاري البولية