

فوائد مميزة لنواة التمر

من الأمور الطبيعية التي نفعها تلقائياً عند تناول التمر، أو البلح هو رمي النواة، نظراً لصلابتها وصعوبة أكلها، لكن بعد دراسة جديدة نشرت مؤخراً بينت فوائد نواة التمر وهي:-

-كحل للعين: تعدّ نواة التمر من المكونات الاساسية لكحل العين، لا سيّما في بلداننا العربية حيث يصار الى تحميصها وطحنها ووضعها في العين كما يوضع الكحل، وتشير بعض التجارب إلى أنّ العين تتشربّ بعد فترة الخلطة وتصبح كحيلة بشكل طبيعي.

-يقوّي الرموش والشعر: تساعد نواة البلح على تقوية بصيلات الشعر، فهي واذ تعدّ بالطريقة نفسها التي يتم فيها اعداد كحل العين العادي الا ان الخليط يوضع على الرموش كالمسكارا أو على الحاجبين حيث له مفعول مشابه جداً لمفعول زيت الخروع. كما يمكن ان تستعمل الخلطة ذاتها على الشعر، حيث تدهن فروة الرأس بالخليط قبل شطفه .

-مكافح لنزلات البرد: ان احتواء نواة البلح على مكوّنات مقاومة للعدوى الفيروسية، يساعد على علاج نزلات البرد بعد طحنه، والخلطة الأكثر شيوعاً في هذا السياق، هي طحن البذور ومزجها مع العسل إن كان الشخص مصاباً بنزلة برد أو أي عدوى فيروسية أخرى.

-بديل للقهوة في الصباح: نشرت المنظمة العالمية للملكية الفكرية وصفة لإعداد القهوة من نوى التمر وذلك من خلال تحميص النوى بعد تنظيفها لمدة ساعة وتبريدها بعد ذلك لتصبح بحرارة الغرفة. ومن ثم تطحن النوى كما تحطن القهوة وتغلى مثلها وتشرب بنفس الطريقة.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...



-مفتت لحصى الكلى والمرارة: ان احتواء بذور البلح على أحماض أمينية وعلى حمض الأوكساليك، تجعلها علاجاً فعالاً لحصى الكلى والمرارة كونها تعمل على تفتيت حصى الكلى من الأملاح والمعادن.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...



afu.ae



@afu_ae



afu_ae



Al Falah
University Dubai



afu.ac.ae



+971 42338000