



• إليك مجموعة من أهم فوائد زيت السيرج أو السمسم المحتملة في ما يأتي:

• 1. يعزز صحة القلب

• من الممكن أن يساعد استخدام زيت السيرج في تعزيز صحة القلب، حيث وجد أن يحسن صحة القلب ويحميه من الإصابة بالأمراض المختلفة.

• حيث وجدت دراسة علمية استهدفت 48 مشتركاً أن استخدام زيت السيرج لمدة شهر ساعد في خفض مستويات الكوليسترول السيئة والدهون الثلاثية في الدم، بالإضافة لذلك لوحظ انخفاض في الوزن والدهون المتراكمة في منطقة البطن، والتي تعد جميعها من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

• ومن الجدير بالذكر أن زيت السيرج يتكون من الدهون غير المشبعة والتي تعد نوع من أنواع الأحماض الدهنية الصحية للقلب.

- مخاطر ومحاذير لزيت السيرج
- بعد معرفة فوائد زيت السيرج المتعددة ننوه لبعض المحاذير المرافقة لتناوله في ما يأتي:



- يزيد زيت السيرج من تمييع الدم، لذا يجب الحذر في حال كنت تتناول أدوية مضادة لتخثر الدم.
- يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذا قد يسبب تناوله بكثرة حدوث زيادة في الوزن.
- يسبب بعض الآثار الجانبية كرد فعل تحسسي عند وضعه على الجلد لدى بعض الأشخاص، وتشمل الحكة، والتهيج.



- فوائد زيت السيرج للمرأة يقدم زيت السيرج فوائد مهمة للمرأة عند استخدامه، ومن هذه الفوائد ما يلي: يساعد زيت السيرج في الحصول على صدر ناعم، وخالي من التشققات التي تسببها الرضاعة. كما يقوم زيت السيرج بزيادة حجم الصدر عند القيام بتدليك الصدر به، لمدة ثلاثون دقيقة يومياً، حتى تحصل على الحجم الذي تريديه.

- اقرأ المزيد على مقال.كوم:
<https://mqaall.com/serge-oil-benefits-coughing/>

عمل الطالبه شذى اللبدي
باشراف المعلمه ... لطيفه عثيلي
مديره اسماء ابو صاع
مدرسه بنات زيتا الثانويه