

موسوعة فوائد و أضرار الزيوت

جزء الأول

د. إيمان بشير أبوكبدة



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزء الأول من موسوعة فوائد و أضرار الزيوت. و كل جزء من هذه الموسوعة يحتوى على شرح مفصل مفصل عن فوائد و أضرار عن 10 أنواع من الزيوت مع الصور. حاولت في هذه الموسوعة تقديم أكبر معلومة مفيدة يمكن يصل إليها كل قارئ عن فوائد الزيوت و أضرارها و موانع استخدامها.

وفي ختام أهدى هذا الكتاب إلى روح أمي رحمها الله التي كانت تشجيني على تعلم و تقدم في عملي و إلى أخواتي حفظهم الله لي.

و شكرا

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و علاج بالزيوت

الفهرس

| | |
|-----------|-------------------|
| 3 - 4 ص | 1 زيت اللوز الحلو |
| 5 - 7 ص | 2 زيت بذور العنب |
| 8 - 10 ص | 3 زيت جوز الهند |
| 11 - 12 ص | 4 زيت خشب الصندل |
| 13 - 14 ص | 5 زيت الزنجبيل |
| 15 - 16 ص | 6 زيت السرو |
| 17 - 19 ص | 7 زيت الصويا |
| 20 - 21 ص | 8 زيت اليانسون |
| 22 - 24 ص | 9 زيت الخردل |
| 25 - 26 ص | 10 زيت الأركان |



(1)

زيت اللوز الحلو



الوصف: يستخرج من اللوز الحلو من خلال عملية تقطير الزيت ولكن يمكن استخراجه أيضا بواسطة مكبس نواة اللوز. يحتوي هذا الزيت على نسبة عالية من فيتامين E و مصدر غني للمعادن مثل الكالسيوم، والزنك، والمنجنيز، والفوسفور، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم و فيتامين K وفيتامينات B المعقدة مثل الريبوفلافين والناياسين والثيامين وحمض البانتوثنيك وفيتامين B6 والفولات.



الفوائد:

- توحيد لون البشرة
- تخلص من الهالات السوداء
- علاج حروق الشمس
- يساعد على الترطيب للبشرة
- يقلل من الحساسية للجلد
- يعمل على محاربة التجاعيد
- تخلص من التشققات التي تصيب الشفاه
- علاج الالتهابات التي توجد على الجلد
- علاج انتفاخ الجفون
- يقوي الأظافر
- يساعد على علاج الأكزيما و الصدفية
- علاج تساقط الشعر

الأضرار:

- قد يتفاعل زيت اللوز الحلو بشكل سلبي مع بعض أنواع المراهم الجلدية، لذا يفضل استشارة الطبيب أولاً قبل استخدام هذا النوع من الزيوت مع أي مرهم طبي كان الطبيب قد وصفه للمريض.
- يمنع استخدامه لمن لديهم حساسية من المكسرات.



زيت بذور العنب



الوصف: يستخرج الزيت من بذور العنب. يحتوى على العناصر الغذائية، ومضادات الأكسدة، والدهون المتعددة غير المشبعة و حمض اللينوليك و فيتامين ج وفيتامين هـ، والبروتينات والمعادن.

الفوائد:

يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية
يقلل نسبة الكوليسترول الضار في الدم، ويرفع مستوى الكوليسترول الجيد
يمنع الإصابة بتصلب الشرايين
تنظيم مستوى السكر في الدم
يحمي الشعيرات الدموية الدقيقة من التوسع

يقوي جهاز المناعة
يقي من الإصابة بالأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي
يخفض ضغط الدم المرتفع
يقي من الإصابة بمرض الزهايمر
علاج البواسير

يعمل على وقاية الجسم من نزلات البرد والرشح والزركام
مضاد للبكتيريا والفطريات والجراثيم بشكل عام
يقوي العظام والأسنان



يخلص الجسم من الفضلات والسموم
يعالج مرض الاستسقاء

يحافظ على صحة العينين ويقوي النظر
يمنع من الإصابة بمرض العشى الليلي
يخفف من التورم

يشفي الجروح ويساعد على التئامها بسرعة
يعالج مرض قصور الالتهاب الوريدي، ويخفف من الآلام المصاحبة له
يخلص الجلد من حب الشباب وآثاره
يمنع انسداد مسامات الجلد

يشد الجلد ويمنع ترهله أو إصابته بالتجاعيد المبكرة
يعالج الهالات السوداء حول العينين

يمنح الترطيب العميق للجلد

يمنح البشرة النعومة والنضارة

يزيد من كثافة الشعر ويعزز نموه

يخفف من الآثار السلبية التي يسببها العلاج الكيميائي للكبد، يمنع تلف خلاياه

يعالج قشرة الرأس
يقي من الإصابة بأنواع عدة من السرطانات مثل سرطان الثدي، وسرطان
القولون، وسرطان غدة البروستات، وسرطان الرئة



الأضرار:

- قد يسبب تناول زيت بذور العنب بكثرة بالشعور ببعض الأعراض وهي:
- الشعور بالغثيان، والقيء
 - تهيج فروة الرأس
 - الشعور برغبة في الحكّة
 - يسبب فقدان التوازن
 - الشعور بالدوخة

(3)

زيت جوز الهند



الوصف: زيت جوز الهند هو زيت طعام يستخرج من نواة أو حشوة ثمرة جوز الهند الناضجة والتي تؤخذ من أشجار جوز الهند.

الفوائد:

محسن للتمثيل الغذائي في الجسم
مضاد للجراثيم والميكروبات والفطريات والبكتيريا



واقى من أشعة الشمس

مقلل من تأثير الجذور الحرة في الجسم

مؤخر لأعراض الشيخوخة

مقوي لجهاز المناعة في الجسم

مساعد على الهضم

مزيد لإفراز الأنسولين في الجسم

مقلل لنسبة الكوليسترول الضار في الجسم

واقى من الإصابة بالقلولون العصبي

مخفض لضغط الدم المرتفع

مقوي للعظام

واقى من الإصابة بهشاشة العظام

منعم ومطول ومرطب للشعر

مبيض للأسنان

منظف للبشرة

مزيل لخلايا الجلد الميتة

علاج الحروق

علاج مشاكل البشرة

علاج حب الشباب

القدم الرياضية

علاج البواسير

علاج الجروح و آثارها



السمنة وزيادة الوزن
التوتر والتعب والإجهاد
آلام المعدة
الالتهاب الناتج عن الحفظات
الصداع النصفي
علامات تمدد الجلد في البطن والصدر أثناء الحمل
قشرة الرأس
عسر الهضم
حرقة المعدة



آلام الثدي اثناء الرضاعة
ترطيب البشرة الجافة
يقلل من السيوليت
تفيح الكوعين و الركب
ترطيب و تفتيح الشفاه
تطويل الرموش

الأضرار:

- لا يجب استهلاك كمية كبيرة من زيت جوز الهند لإحتوائه على نسبة كبيرة من الزيوت المشبعة.

طرق استخدام زيت جوز الهند للعلاج الداخلي:

- تناول ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند الخام على الريق 3 مرات في اليوم أو إضافته إلى كأس من الحليب أو كأس من العصير.
- يمكن إضافة ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند الخام إلى فنجان القهوة بدلا من السكر.
- الطبخ بزيت جوز الهند.

(4)

زيت خشب الصندل



الوصف: يستخرج زيت الصندل من جلب شجرة الصندل، والتي يعود موطنها الأصلي إلى الهند وإندونيسيا، وهي شجرة دائمة الخضرة. يحتوى زيت الصندل على العديد من المركبات المفيدة للجسم.

الفوائد:

- يساعد على علاج الالتهابات
- يساعد على مكافحة سرطان الجلد
- يعمل على تطهير الجروح
- علاج حب الشباب
- يساعد على علاج تصبغات البشرة
- يساعد على التخفيف من ظهور التجاعيد
- التخفيف من القلق

يساعد على تحسين وظائف المخ وتقوية الذاكرة وزيادة القدرة على التركيز والفهم والإستيعاب



تسكين الآلام

يساعد على التخلص من الشعور بالتعب والإجهاد

منع الحكة والطفح الجلدي

يساعد على إسترخاء الأمعاء وعضلات البطن

تنظيم مستوي ضغط الدم

يساعد على التخلص من إنتفاخات البطن والغازات والوقاية منها

تحذيرات إستخدام زيت الصندل:

- يعتبر زيت الصندل آمنا بشكل عام إذا تم تناوله عن طريق الفم بالكميات الطبيعية في الغذاء. ولكن من المحتمل أن يكون غير آمن في حال تم إستخدامه كدواء لمدة تزيد عن 6 أسابيع.
- غير آمن خلال فترة الحمل و الرضاعة.
- يوصى تجنب استخدام خشب الصندل عند الأشخاص المصابين بمشاكل في الكلى.



(5)

زيت الزنجبيل



الوصف: يستخرج زيت الزنجبيل من نبات الزنجبيل وهو عبارة عن سائل يتميز برائحته القوية وطعمه اللاذع.

الفوائد:

يساعد على تنحيف الجسم خاصة في منطقة البطن والأرداف والخصر
يساعد على تهدئة الأعصاب
يساعد على تسكين الآلام الناتجة عن الإصابة بالشقيقة والصداع
يساهم في علاج التهابات الحلق ويخفف من الأعراض المصاحبة للإنفلونزا
يساهم في علاج عسر الهضم

يعمل على علاج انتفاخات البطن
يعمل على وقاية الجسم من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية
يساعد على التخلص من الضغوطات النفسية
يخلص الجسم من الشعور بالإرهاق والتعب
يعمل على تعزيز صحة القلب ويحميه من الإصابة بالسكتات الدماغية
والنوبات القلبية
يعمل على التخلص من البلغم المتواجد في الرئتين والحلق حيث يساهم في
إذابته
يخفف بشكلٍ كبير من حدة التهاب القصبة الهوائية
علاج الربو ويخفف من أعراضه
يعالج السعال
يساعد على تخفيف الالتهابات التي تصيب البشرة نتيجة الإصابة لحروق
الشمس



يساهم في تسريع التئام وشفاء الخدوش والجروح في البشرة
يعمل على تأخير ظهور علامات التقدم في السن
يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم
يساعد على علاج الشعر من مشكلة التساقط
يخلص فروة الرأس من القشرة

الأضرار:

- يتسبب بتهيج في الجلد عند البعض، على الرغم من كونه آمناً بشكل عام على المدى القصير.
- يترك في بعض الأحيان أثراً جانبية خفيفة كالحرقة، والإسهال.
- يفضل استشارة الحوامل للطبيب قبل الإقبال على استخدامه.

(6)

زيت السرو



الوصف: يستخرج الزيت من خلال التقطير بالبخار من أغصان أشجار السرو. يحتوى الزيت على ألفا بينن و بيتا بينين و سيدرول و لينالول و خواص مضادة للجراثيم.

الفوائد:

معالجة الدوالي
معالجة البواسير
يساعد على الشفاء من تورم الثدي

نشط للكبد

يحمى الكبد من العدوى الخارجية
يمنع تساقط الشعر و يقوي البصيلات
يساعد على مرونة و قوة العضلات بعد التمارين الرياضية
تطهير الجروح



علاج الكدمات و التهابات الجلدية
يخفف تشنجات الجهاز التنفسي
علاج القروح و الطفح الجلدي
علاج الشد العضلي
علاج متلازمة النفق الرسغي
علاج بطامة الرحم

مدر للبول

مهدئ للأعصاب

يقي من الإصابة بالالتهاب المفاصل و الوماتيزمية

علاج السيلوليت

علاج التهاب الشعب الهوائية

طريقة الاستخدام:

مثل كل الزيوت الأساسية، زيت قوي جدا، لذلك ينبغي أن يخلط مع الزيوت الأخرى، واختباره على جزء صغير من البشرة قبل استخدامه موضعيا.

تحذير:

- تمنع الحوامل من استخدام الزيت.



(7) زيت الصويا



الأسماء: زيت الصوجا

الوصف: يستخرج زيت فول الصويا من بذور فول الصويا، وغالبا ما يكون لون البذور أصفرا داكنا أو أخضرا باهتا. يحتوى على ستيروول و فيتامين ك و فيتامين هـ و غنيا بالسعرات الحرارية المشتقة من الأحماض الدهنية غير المشبعة وكذلك حمض الأوميغا3، ونشا النبات. كما يحتوى على حمض اللينوليك والعديد من مضادات الأكسدة و لا يحتوى على أي نسبة من الكربوهيدرات.

الفوائد:

تنظيم مستوى الكوليسترول في الدم
الوقاية من أمراض العظام المختلفة كمرض هشاشة العظام
الحفاظ على ترطيب الجلد ووقايته من الجفاف
الحفاظ على صحة العيون ووقايتها من الأمراض المختلفة مثل ارتفاع
ضغط العين ومتلازمة العين الجافة
يمنع لدغ البعوض عند وضعه على الجلد
يمنع تساقط الشعر
وقاية الجسم من مختلف الأمراض السرطانية
يساعد على اكتساب الوزن بالطريقة الصحيحة
يزيد من قوة الذاكرة ويحارب الزهايمر
يحافظ على بقاء البشرة ناعمة، ورطبة
يحافظ على البشرة خالية من التجاعيد، والتصبغات، والبقع
يساعد على انتظام ضربات القلب، ويقي من أمراضه
تحسين عمل جهاز المناعة



الأضرار:

- زيت فول الصويا آمن لمعظم البالغين عندما يؤخذ عن طريق الفم بكميات معتدلة.
- زيت فول الصويا آمن عند استخدامه كمكمل غذائي.
- تشير الدراسات إلى أن زيت الصويا يسبب السمنة والسكري.
- استهلاك زيت فول الصويا بشكل كبير يؤدي إلى الالتهاب.
- الأشخاص الذين لديهم حساسية من الفول السوداني، وفول الصويا، والنباتات الأخرى، قد يكون لديهم حساسية من زيت فول الصويا.



(8)

زيت اليانسون



الوصف: يستخرج الزيت من نبات اليانسون عن طريق التقطير البخاري. يتميز الزيت برائحته العطرية و لونه الشفاف الذي يميل إلى الأصفر. يحتوى على المواد المضادة للأكسدة، هرمون الأستروجين، مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين سى و أ و ب.

الفوائد:

تحسين عملية الهضم

قتل القمل

زيادة إدرار الحليب

تخفيف الأعراض المصاحبة لفترة انقطاع الطمث

تخفيف أعراض الروماتيزم
تهديئة التشنجات واسترخاء العضلات
تحسين الدورة الدموية
يعمل على تقليل الألم، والالتهاب
الحفاظ على صحة الفم

وقاية الجسم من الإصابة بالأمراض المختلفة، مثل: الاضطرابات المتعلقة
بالتقدم في السن، والسرطان، والشيخوخة
مضادا للصرع، والهستيريا، وللاحتقان
طارد للريح



القضاء على الهالات السوداء
علاج حب الشباب و البثور
يمنع تساقط الشعر و يحميه

الأضرار:

- قد يؤدي استعمال زيت اليانسون إلى معاناة بعض الأفراد من الحساسية.
ينبغي عدم استعماله وحده نظرا لأنه قد يسبب تهيج البشرة المترافق مع
الألم.
- تجنب الإكثار منه تكفي قطرات قليلة.

(9)

زيت الخردل



الأسماء: المستردا

الوصف: يستخرج عن طريق ضغط أو هرس بذور الخردل. يتميز بنكهة حارة ولاذعة ومميّزة. غني بالأحماض، الدهنية المشبعة، الدهون غير

المشبعة المتعددة، وعلى العديد من المركبات المضادة للالتهابات والمعادن والفيتامينات.

و ينقسم زيت الخردل إلى عدة أنواع منها: زيت الخردل الأسود، و زيت الخردل الأبيض.

الفوائد:

يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب
يقى الخردل من الإصابة بالعديد من الأمراض مثل إنسداد أو ضيق كل من

الأوعية والشرايين

علاج تساقط الشعر

علاج الشيب

يساعد في المحافظة على فروة الرأس صحية

محاربة البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا والليستيريا

علاج أمراض الجهاز التنفسي

علاج الروماتيزم

مضاد للجراثيم

فتح الشهية

يقوى الأظافر الهشة

يعمل على تقوية البصر

يخفف من البقع الناتجة عن حروق الشمس

يخلص الجسم من السموم

يعمل على الحماية من الشيخوخة المبكرة والتجاعيد

يزيد من إفراز العصارة الصفراوية من الكبد والمعدة والطحال

يعالج الالتهابات الجلدية المختلفة كالصدفية والأكزيما

يخفف آلام المفاصل



يحافظ على صحة العضلات وقوتها
يحسن الحالة النفسية
علاج التهابات الفم و الحنجره
علاج مرض النقرس
يساهم بشكل كبير في خفض درجة حرارة الجسم المرتفعة
المحافظة على توازن مستوى الكوليسترول في الدم
المساعدة على الوقاية من بعض أنواع السرطان
الأضرار:

- من الممكن للأشخاص الذين يستهلكون زيت الخردل أن يعانون من الحساسية.



(10)

زيت الأركان



الأسماء: شجرة لوز البربر - الأركان - الأركان - الأركان - زيت المغربي.

الوصف: يستخرج الزيت من شجرة الأركان.

يوجد نوعان من زيت الأركان:

النوع الأول: وهو يستخدم في إعداد الطعام ويكون ذات لونه هو البني الداكن ويكون كذلك ذات طعم قوى وهو مفيد صحيا.

النوع الثاني: هذا النوع يكون لونه أصفر ذهبي وهو يستخدم في الأغراض التجميلية للجلد والبشرة والشعر.

يحتوى زيت الأركان على مجموعة كبيرة الأحماض ومنها حمض
الستيياريك، الأوليك، اللينولييك، اللينولينيك، والبالميتيك، ويحتوى على
أحماض دهنية أساسية مهمة كأوميغا9 وأوميغا6، ويحتوى على المادة
الخام لفيتامين E وهي التوكوفيرول.

الفوائد:

مكافحة الشيخوخة
علاج آلام المفاصل والروماتيزم
مضادة للالتهابات
تسهيل عملية الهضم
علاج مشكلات البشرة المختلفة: حب الشباب و النمش و الكلف و الجديري
المائي



الجفاف والحكة
علامات التمدد في الجسم بعد الحمل
جفاف الشعر
تشققات الأظافر وتكسرها
مغذي ممتاز للشعر
علاج القشرة
مضاد للسعال
مضاد للسرطان
يقلل من ارتفاع ضغط الدم
يساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول في الجسم
معالجة الأكزيما والصدفية

الأضرار:

- يعتبر زيت الأركان من الزيوت الآمنة في الاستخدام.

