Автор: http://www.jlady.ru/
05.05.2012 08:11 -



Кунжутное семя – это одна из старейших в мире специй. Однако ученые историки до сих пор спорят о том, почему именно люди выращивали кунжут – из-за его вкусовых качеств, либо же целебных свойств. Тот факт, что про полезные свойства кунжута люди знали еще в глубокой древности, сомнениям не подлежит –

существует
огромное
количество
легенд
, так или
иначе
касающихся
кунжута
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Прежде чем рассказать о том, чем полезно кунжутное семя, давайте вспомним, что ж
е
представляет
собой
это
растение
.
Кунжут
относится
к
однолетним
.
Ценное
в
кунжуте
– это его
плоды
,
имеющие
вид
продолговатых
коробочек
. В
зависимости
от
сорта
кунжута
варьируется
цвет
семян

–
черные
,
белые
,
желтые
,
коричневые
.

Выращивают кунжут в Закавказье и Средней Азии. Как правило, кунжут выращивают
для
получения
кунжутного
масла
.
Именно
кунжутное
масло
используется
для
лечения
очень
многих
заболеваний
.
Хотя
в
России
кунжутное
семя
чаще
всего
используют
в
кондитерских
целях
– для
посыпки
хлебобулочных
изделий
.

Полезные свойства кунжута

Одно из самых ценных качеств кунжутного масла – это его жирные масла. В состав эт
их
масел
входят
органические
кислоты
,
глицерин
и
многие
другие
вещества
.
Кроме
того
, в
кунжуте
содержится
такой
мощный
антиоксидант
, как
сезамин
.
Полезные
свойства
кунжута
эффективно
снижают
уровень
холестерина
в
крови
,
предотвращает
развитие
раковых
заболеваний
и
патологий
сердечно-сосудистой
системы

.

Кроме того, в состав кунжутного семени входят белки, углеводы и витамины Е, С, А, а также гр
уппы
В.
Не
лишено
оно и
минералов
,
таких
как
фосфор
,
кальций
,
калий
,
магний
,
фосфор
и
железо
.
Таким
образом
,
кунжутное
масло
является
не
только
лекарственным
,
но
и
профилактическим
средством
,
которое
является
практически
безвредным

и
не
имеет
никаких
противопоказаний
.
Заинтересовались
?
Тогда
давайте
поговорим
про
полезные
свойства
этого
удивительного
растения
подробнее
.

При помощи кунжутного масла можно вывести из организма шлаки и токсины, нормал
изуют у
ровень
артериального
давления
,
процессы
обмена
веществ
,
уровень
холестерина
,
способствуют
профилактике
различных
заболеваний
опорно
–
двигательного

аппарата
. А
благодаря
тому
, что в
кунжутном
семени
содержится
большое
количество
кальция
, его
масло
используют
для
лечения
остеопороза
,
наращивания
мышечной
массы
и
прочего
.

Также масло кунжутного семени используется для лечения геморроидальных узлов, нарушений работы желудочно – кишечного тракта. Семена
кунжута
добавляют в различные мази, крема, эмульсии.
Кроме
того
,
полезные
свойства
масла
из
кунжута
используют
в косметологии – для изготовления косметологических средств.

Народные рецепты

Существует достаточно большое количество самых разнообразных рецептов народной медицины, с использованием кунжутного масла. Но помните о том, что самолечением заниматься ни в коем случае нельзя. Обязательно обратитесь за помощью к врачу, который правильно диагностирует заболевание и назначит необходимое лечение. А народные рецепты могут стать лишь дополнением, да и то – только после одобрения лечащего врача. Никакие полезные свойства кунжутного семени не могут заменить консультацию врача.

- Средство от кашля

Кашель периодически досаждает всем без исключения людям, да и избавиться от него зачастую бывает крайне нелегко. Но вполне реально. Для лечения кашля приготовьте следующее средство. Помойте и очистите один крупный клубень сырого картофеля. Натрите его на мелкой терке, после чего тщательно смешайте со столовой ложкой кунжутного масла. Нагрейте эту смесь на водяной бане до температуры 40 градусов.

Выложите массу тонким слоем на грудь и спину больного человека, а сверху покройте полиэтиленовой пленкой. Зафиксируйте компресс бинтами и наденьте какую либо теплую майку. В идеале компресс необходимо оставить как минимум на 8 часов, поэтому удобнее всего делать его перед сном. Параллельно с этим тщательно натрите ноги теплым кунжутным маслом и наденьте шерстяные носки. Применение этого рецепта допустимо у всех возрастных категорий людей.

Те люди, кто опробовал эти рецепты на себе, утверждают, что кашель в значительной степени уменьшается уже на вторые сутки, а исчезает без следа – через неделю. Причем совершенно неважно, что именно послужило причиной для возникновения кашля – аллергия, бронхит или пневмония. Данный рецепт эффективен во всех случаях.

- Ангины

Не стоит забывать про масло кунжутного семени и при ангине. Как, впрочем, и в других случаях боли в горле. Готовится средство проще простого. Вскипятите один стакан воды и растворите в нем три столовых ложки кунжутного масла. Остудите получившийся раствор до приемлемой температуры и очень тщательно – в течение 10 минут – прополощите горло. Боль отступит уже после первого полоскания, но лечение необходимо продолжать до полного выздоровления.

- Расстройства желудка

От такой неприятности, как расстройство пищеварения, не застрахован ни один человек. И тут на помощь придет кунжутное семя. Тщательно измельчите две столовых ложки кунжутных семян и смешайте с одной столовой ложкой меда. Растворите половину чайной ложки смеси в половине стакана холодной кипяченой воды. Принимать это средство необходимо каждые несколько минут, небольшими порциями. Стакан должен быть выпит в течение часа. Принимать средство необходимо до тех пор, пока болезнь не отступит. Как правило, применение этого средства позволяет справиться с самым сильным кашлем.

- Прочие нарушения работы пищеварительного тракта

Если у больного человека язвенный колит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, либо же банальный гастрит, ему стоит обратить внимание на масло кунжута. Принимать его необходимо натощак, по одной чайной ложке перед завтраком. После этого можно кушать не ранее, чем через 30 минут. На вечер же необходимо приготовить настой ромашки.

Готовится он очень просто – всыпьте в термос одну столовую ложку ромашки, залейте ее одним стаканом кипятка и закройте крышкой. Через три часа настой необходимо процедить при помощи марлевой ткани и добавить в него одну столовую ложку меда. Настой необходимо выпивать перед сном. Курс лечения должен длиться не менее 10 дней, а при необходимости его можно повторять так часто, как это необходимо. Полезные свойства кунжута не имеют «обратной стороны медали» – побочных действий.

- Боль в ушах

В том случае, если человек испытывает болевые ощущения в ушах, ему поможет следующее. На водяной бане подогрейте кунжутное масло и закапывайте его в оба уха каждые три часа. На ночь в масле необходимо смочить небольшие тампончики из ваты. Их желательно оставлять на всю ночь. Если ухо болит у ребенка, можно сделать следующий компресс. В масле смочите марлевую салфетку, сверху положите слой ваты, покройте полиэтиленом и зафиксируйте бинтом или косынкой. Применение этого средства зачастую помогает даже при самых сильных отитах.

- Свертываемость крови

В том случае, если врач диагностирует у вас свертываемость крови, вам понадобится кунжутное масло. Его необходимо пить во время приема пищи по одной чайной ложке. Курс лечения должен длиться не менее 21 дня.

- Кожные заболевания

Не менее эффективно масло кунжута и при различных кожных раздражениях и заболеваниях, например, при дерматите или экземе. Для этого необходимо приготовить следующее средство. В пластмассовой емкости смешайте по 100 грамм свежего сока винограда и алоэ. Оставьте постоять примерно на час, после чего добавьте туда же 100 грамм кунжутного масла. Тщательно все перемешайте и поставьте в холодильник на трое суток. Получившейся смесью необходимо смазывать пораженные места три раза в сутки. Очень полезно такое лечение и при сухой коже.

Параллельно с этим необходимо принимать по половине чайной ложки кунжутного масла, три раза в сутки. Должный эффект лечение возымеет только в том случае, если оно будет комплексным. Как правило, первые результаты отмечаются уже через 3 – 5 дней, однако полный курс лечения должен быть не меньше месяца.

Обязательно возьмите на заметку данные рецепты. И возможно, вы на практике убедитесь в том, что кунжут – прекрасный лекарь. И в том случае, если применение правильное, польза от него неоценима.