

فوائد التوت كثيرة... اكتشفها !

يتمتع التوت بفوائد عديدة ومتنوعة لجسم الانسان من نواحي عديدة .
أيضاً للمرأة الحامل، له تأثير إيجابي على صحة الجنين.

اقرأ لمعرفة المزيد...

- التوت يفيد الجهاز التنفسي، فهو غنيّ بالفيتامين ج.
- يقويّ الجهاز المناعي.
- يفيد للكسور لأنه يحتوي على الفيتامين ك المفيدة لعلاج كسور العظام.
- يقلّل من اضرار التوتر والقلق اللذين يصيبان الجسم، كما أنه يمنح الجسم الشعور بالطاقة، الحركة، والنشاط.
- يحتوي على مواد مضادة للاكسدة.
- يخفف من تعب المرأة الحامل إذ إنه يقلل من عدد التكلّسات ويخفف التورّم.
- يمنح المرأة الحامل الشعور بالإنعاش إذ إنه يقلل من نسبة الغثيان.
- ينشّط الدورة الدموية.
- يساعد وصول المواد الغذائية للجنين عند المرأة الحامل كما انه يقلّل نسبة الاجهاض.
- يساعد على الحصول على بشرة أكثر نقاءً، صفاءً، ونعومة.
- يمنع الإصابات بالقرحة.
- يحمي الجسم من تكوّن الحصى.
- يحمي مستوى الكولسترول من الإرتفاع.
- يحافظ على معدلات جيّدة لنبض القلب.
- يمنع ظهور علامات الشيخوخة بسرعة.

- يفتح الشَّهية.
- يقلِّل حالات الشعور بالعطش.
- يزيل حموضة المعدة.
- يستخدم في حالة ضيق المسالك التنفسية.
- يستخدم لعلاج حب الشباب كما أنه يستخدم أيضاً لتنعيم البشرة.
- يستعمل التوت كعلاج طبيعي لفقر الدم.
- التوت غني بالفسفور، الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، الحديد، والنحاس.
- التوت يفيد في حالات الضعف الجنسي.