



زيت عصير العصفور البارد





كيفية الحصول على زيت العصفر البارد؟

بذور زيت العصفر هي الضغط الميكانيكي المبذول في ضغط تحت درجة الحرارة 40°C ماكينات زيت العصفر الباردة الخاصة المحيطة. هذا الضغط الميكانيكي المبذول يسمح للزيت في بذور العصفر أن يُفرج عنه دون فقدان ميزاته الطبيعية. أي مادة كيميائية دون أي وسائل تستعمل خلال هذه العملية

يتم الحصول على زيت العصفر البارد المضغوط بهذه SCPR الطريقة



www.coldpressedsafloweroil.com



زيت عصير العصفور البارد يساعد على التتحيف

زيت عصير العصفور البارد يقوم بتفتيت الدهون المتركمة في الجسم بفضل "حمض اللينويك" الموجود في محتواه، يستطيع الذين يقومون بتطبيق نظام غذائي للتتحيف والذين يريدون فقدان وزن استخدام هذا الزيت بشكل مريح. لقد قام البرفوسور الدكتور فكرت اكن اردم رئيس قسم النباتات الصناعية لكلية الزراعة في جامعة سلجوك الجمهورية التركية ورئيس جمعية زيت العصفور في تركيا بالتنويه الى ان اوميغا - 6 الذي يسمى على شكل "حمض اللينوليك المرفق" يقوم بحرق الشحوم ولديه خاصية منع تخزين الشحوم.

وقد نوه اكن اردم على احتواء زيت عصير العصفور البارد على اوميغا - 6 بنسبة اعلى بالمقارنة مع الحموض الدهنية الأخرى وقال "اهم موضوع في وقتنا الراهن هذا هو البدانة إضافة الى السكري والكوليسترول. يجب اتخاذ التدابير اللازمة".

وأضاف اكن اردم الذي أشاد على اهمية زيت عصير العصفور البارد في هذه المواضيع حيث قال:

"يستطيع الذين يريدون فقدان وزنهم تناول ملعقة زيت عصير العصفور البارد صباحا على معدة فارغة من خلال خلطه مع ملعقتين خل او خل وعسل. من الممكن استخدامه على معدة فارغة بشكل مفرد على شكل زيت حمية. اذا قمت بممارسة الرياضة من بعد 15 - 20 دقيقة من تناوله او قمت بالمشي لدرجة تسخين جسمك فيصبح لديك تفتيت الشحوم في جسمك اكثر سرعة. لا بد من ممارسة التمارين الرياضية من اجل الوصول الى هدف الحموض الحارقة للدهون هذه. حيث من خلال ممارسة الرياضة يتم رفع تأثيره من 50% الى 100%".

اكن اردم الذي نوه على قيام زيت عصير العصفور البارد بتقوية الجهاز المناعي وإمكانية استخدامه في الأطعمة على شكل زيت عادي واستخدامه في السلطات وفي القلي بشكل سهل أضاف الى ان زيت عصير العصفور البارد لا يفسد من خلال القلي بسبب الحموض الدهنية التي يحتويها.

تبين نتيجة الأبحاث السريرية قيام زيت عصير العصفور البارد بتدوير الشحوم التي تقع بمحيط البطن. وفقا للبحث الذي اجري في جامعة زا او هيو ستايت في عام 2009 حيث تم إعطاء 8 غرام من زيت عصير العصفور البارد الى النساء ذات الوزن الزائد في سن اليأس المصابين بمرض السكري نوع 2 ولوحظ فقدان 1 - 2 كيلو شحوم في منطقة البطن عند هؤلاء النساء في نهاية الأسبوع 16. وفقا للبحث الذي اجري في عام 2009 في مجلة التغذية السريرية الامريكية تبين ان زيت عصير العصفور البارد يقوم بزيادة انتاج اديبونكتين أي يقوم برفع الهرمون المتعلق بأبيض الشحوم، وبهذا الشكل يساعد على حرق الشحوم السريع.



تاريخ زيت عصير العصفر البارد

تاريخ نبات العصفر في العالم ومجالات استخدامه وأهميته

نبات العصفر الذي يعرف بالأسماء مثل الزعفران الكاذب والزعفران الأمريكي والزعفران الصبغي هو نبات زيتي ينمو لسنة واحدة ذو أوراق كبيرة ويمتلك زهور ذات ألوان اصفر واحمر وبرتقالي وبييض وكريم ولديه أنواع مع شوك ومن دون شوك ومقاوم للجفاف والمعدل الوسطي لنسبة الزيت فيه تتراوح ما بين 30 – 50% ويعرف انه قادم من اسيا الجنوبية وتمت زراعته أولا في جنوب القارة الاسيوية وفي منطقة الشرق الأوسط وفي دول البحر الأبيض ومن هذه البلدان انتشر الى جميع انحاء العالم. ويعتبر أيضا ان هذا النبات تمت زراعته قبل الميلاد بحوالي 3500 سنة وانتشر من هنا بسبب زراعته في مصر.

في يومنا هذا يوجد حوالي مجموع 25 نوع بري له منتشر حول العالم. ويعرف أيضا انه تمت زراعته في الصين واليابان والهند ومصر وايران قبل الميلاد لغاية الان. في مرحلة العصور الوسطى تمت زراعته في إيطاليا وفرنسا واسبانيا وتم جلبه من قبل الاسبانيين الى المكسيك أولا ومن ثم الى فنزويلا وكولومبيا وذلك من بعد اكتشاف القارة الأمريكية مباشرة. تم إدخاله الى الولايات المتحدة الأمريكية من الدول الاسيوية في عام 1925.

تمت زراعته في الدول المذكورة من اجل الغايات الطبية ومن اجل استخدام مادة الصباغ الموجودة في زهوره في صباغة الأغذية والاقمشة أولا ومن ثم تم البدء بزراعته من اجل الزيت الموجود في بذوره. الزيت الذي يتم الحصول عليه من بذوره يستخدم من اجل الطعام وذو جودة عالية. مجموع نسبة حموضه الدهنية الغير مشبعة الهامة من اجل صحة الانسان مرتفعة جدا. هذه النسبة تبلغ حوالي 90 – 93% (هذه النسبة في دوار الشمس هي 86%). في السنوات الأخيرة تم تسريع الأبحاث المقامة على انواعه ذات نسبة حمض الاوليك (اوميغا 9) المرتفعة. في يومنا هذا تم تطوير أنواع تحتوي على نسبة حمض اوليك تبلغ 85%. اذا فكرنا بأن نسبة حمض الاوليك في زيت الزيتون تتراوح ما بين 56 – 83% نرى ان القيمة الغذائية لزيت عصير العصفر البارد تعادل القيمة الغذائية لزيت الزيتون على الأقل. ومثلما هو الحال في نباتات الزيوت الأخرى فإن الزيت الذي يتم الحصول عليه من نبات العصفر يستخدم أيضا في صناعة وقود الديزل الحيوي.

في الصين في اغلب الاحيان يتم زراعة نبات العصفر من اجل زهوره فقط. بسبب ان زهوره تستخدم في معالجة العديد من الامراض ويتم استهلاكه على شكل شاي اعشاب. السبب الرئيسي في استخدامه على شكل شاي هو احتوائه على الحموض الامينية والمواد المعدنية وبعض الفيتامينات (ب1، ب2، ب12، سي واي). ومن الناحية الطبية تم استخدام العصفر بشكل ناجح في فترة الحيض عند النساء وفي امراض القلب والاعوية الدموية وفي علاج الوزمة والالام المتشكلة نتيجة الإصابات. صحة هذه الاستخدامات تم توثيقها بواسطة الأبحاث السريرية والمخبرية. تبين نتيجة الأبحاث السريرية قيامه بخفض ضغط الدم المرتفع وزيادة تدفق الدم في الاوعية الدموية ورفع معدل الاكسجين اكثر في الانسجة.

الشاي الذي يتم صناعته من أوراق العصفر في أفغانستان والهند يتم استخدامه على شكل وسيلة تدبيرية من اجل عدم اجهاد النساء الحوامل. تبين نتيجة الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة وجود مواد مضادة للاكسدة في زهور العصفر. وتبين وبشكل خاص ان الزهور الصفراء تحتوي على مواد مضادة للاكسدة بنسبة اعلى من الزهور ذات الألوان المختلفة وان استخدام الزهور الصفراء في صناعة الشاي اكثر فائدة ونفع. يعرف ان نبات العصفر في الهند وباكستان يتم بيعه في جميع المناطق والنواحي تقريبا ويتم استخدامه في علاج العديد من الامراض ويتم استخدامه أيضا على شكل مثير للشهوة الجنسية. تم استخدام نبات العصفر في دول الشرق الأوسط في الهند وفي افريقيا على شكل خافض حرارة وعلى شكل مضاد تسمم بسبب تحريضه على التقيؤ ومضاد للإمساك (مسهل). في بنغلاديش تم استخدامه على شكل مرهم في الالام الروماتيزمية من خلال خلط بذور العصفر المطحونة مع زيت الخردل.

إضافة الى ذلك يتم استخدام بذور العصفر المحمص على شكل كوكيز من خلال خلطها مع الحمص والقمح والشعير.

في مصر يتم طحن بذور العصفر واستهلاكها من خلال خلطها مع السمسم.

ما هي فوائد زيت عصير العصفر البارد؟

عند استخدام زيت عصير العصفر البارد بعد الولادة مباشرة يقوم بتقليل تشققات الجلد بشكل سريع. أكثر ميزة معروفة لزيت عصير العصفر البارد هي تسريع التنحيف من خلال طرح الشحوم الزائدة من الجسم.

يتغلب على مشكلة الإمساك من خلال تسريع الهضم. تنخفض الالام عند الذين يعانون من المشاكل الروماتيزمية عند قيامهم بتطبيقه على مناطق الألم. يتميز بخاصية تعديل سكر الدم والكوليسترول. يقدم الدعم في تسريع الايض. عند تطبيقه مرة واحدة في اليوم على البشرة يقوم بزيادة حيوية البشرة ويرطب اعماقها. يمنع تصلب الاوعية الدموية. في العديد من الدول الغربية يتم استخدام زيت عصير العصفر البارد على شكل زيت السلطة وميونيز. يستخدم على شكل زيت طعام.

نسب المواد الموجودة في زيت عصير العصفر البارد
نسب المواد الموجودة في 2.100 غرام زيت عصير العصفر البارد

نسبة اوميغا - 6 : 70%.

نسبة اوميغا - 3 : 1 - 2%.

نسبة فيتامين ب - 1 : 0.25 ملغ فيتامين

نسبة فيتامين ب - 2 : 0.01 ملغ ريبوفلافين

نسبة فيتامين ب - 3 : 0.5 ملغ نياسين

نسبة فيتامين أي: 310 ppm

الياف: 25.1 غرام

مؤشر اليود: 150

الحديد: 9.7 ملغ

كالسيوم: 126 ملغ

المقالات حول العصفر

تأثير زيت عصير العصفر البارد في التنحيف

www.coldpressedsafloweroil.com



كيفية استخدام زيت عصير العصفر البارد؟

استخدام زيت عصير العصفر البارد يختلف على حسب غاية الاستخدام. يتم تطبيقه من خلال دهنه على البشرة ومن خلال شربه أيضا.

كيفية استخدام زيت عصير العصفر من خلال الشرب؟

هو زيت يجب استخدامه في فترة الجوع قبل الطعام. اذا كنتم تريدون الاستفادة من زيت عصير العصفر البارد من اجل التنحيف يجب شرب 1 ملعقة صغيرة من زيت عصير العصفر البارد قبل 30 دقيقة من تناول الطعام. اذا كنتم تواجهون صعوبة في شرب زيت عصير العصفر البارد عن طريق الفم يمكنكم تناوله من خلال إضافة 1 ملعقة صغيرة من زيت العصفر على نصف كأس ماء فاتر. من الممكن استخدامه من خلال خلطه مع ملعقتي خل وعسل صباحا على معدة فارغة.

كيفية استخدام زيت عصير العصفر البارد من خلال دهنه على البشرة؟

اذا كنتم ترغبون باستخدام زيت عصير العصفر البارد من خلال دهنه على البشرة يمكنكم الحصول على نتيجة من خلال تطبيقه مرتين في اليوم على المنطقة المصابة.

استخدام زيت عصير العصفر البارد من اجل التجعدات

عسل (1 ملعقة صغيرة)

زيت عصير العصفر البارد (6 ملاعق صغيرة)

ماء (6 ملاعق صغيرة)

شمع العسل (1 ملاعق صغيرة)

تحضيره: يتم غلي الماء و زيت عصير العصفر البارد لمدة قصيرة جدا ويتم اغلاق الموقد. يتم إضافة شمع العسل المذاب على طريقة بين ماري (منهج التدويب من خلال وضع الاناء الزجاجي الذي يحتوي على العسل داخل ماء فاتر) والعسل الى داخل زيت عصير العصفر البارد المسخن لفترة قصيرة ويتم تخليطه بشكل سريع لغاية الحصول على قوام الكريما. قوموا بوضعه في اناء زجاجي وقوموا بدهنه كل مساء قبل النوم على جميع البشرة وعلى منطقة الرقبة ماعدا جوار ومحيط العين.

استخدام زيت عصير العصفر البارد على الشعر المتساقط والباهت

زيت عصير العصفر البارد (8 ملاعق صغيرة)

تطبيقه: قوموا بوضع زيت عصير العصفر البارد فوق نار هادئة لغاية تفتته. قوموا بدهن زيت عصير العصفر البارد الفاتر في جذور الشعر باستخدام فرشاة بشكل جيد ودعوه ليدخل في جميع جذور الشعر وقوموا بالتدليك لمدة 5 دقائق. قوموا بابقائه نصف ساعة في الشعر. قوموا بتنظيف الشعر عند انتهاء النصف ساعة. تطبيقه 1 مرة في اليوم يعد كافي من اجل العناية بالشعر. فوائد زيت عصير العصفر البارد

www.coldpressedsafloweroil.com







Yazır Mah. Sultan Cad. Reyhan İş Merkezi Kat : 4 No : 412 Selçuklu KONYA TÜRKİYE

www.coldpressedsaffloweroil.com

info@coldpressedsaffloweroil.com

