فوائد " لا تعد" لقشر اليوسفي..تعرّفوا إليها

وتحتوي ثمرة اليوسفي على عدد من الفيتامينات مثل C وA وB والمعادن مثل الحديد، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، والكالسيوم.

إلا أن العلماء اكتشفوا فوائد مذهلة لقشرة اليوسفي، ما يدفع الكثيرين للتفكير قبل التخلص منها.

وبحسب موقع "webmd" تحتوي قشرة اليوسفي على مادة الفلافونويد الفائقة والتي تعد كلمة السر في الحماية من أمراض السرطان والقلب، فضلا عن استخدامها طريقة فعالة لخفض الكوليسترول الضارة في الجسم.

يستخدم قشر اليوسفي منذ آلاف السنين كنبات طبي في الصين، حيث يقوم الصينيون بتقشير اللحاء وتجفيفه لمدة عام تقريبًا قبل استخدامه في علاج مشاكل مختلفة.

وتقول "مائير ناؤور" المتخصصة في الطب الصيني بمستشفى تل هشومير الإسرائيلية قرب تل أبيب إن قشر

اليوسفي فعال في العديد من مشاكل الجهاز الهضمي كالانتفاخ والشعور بالامتلاء في البطن، والتجشؤ، والفاقة، والغثيان، والتقيؤ، وفقدان الشهية، والشعور بالاختناق في الصدر، وطرد البلغم.

وتشير إلى أنه يمكن تجفيف قشور اليوسفي في الفرن على نار خفيفة (50 درجة) لمدة ساعتين تقريبا، على أن يحفظ في مكان جاف وبارد (يمكن تخزينه أيضا في الثلاجة).

يمكن بعد ذلك إضافة 2-1 غرام في كوب من الماء المغلي وشربه بعد وجبة ثقيلة، إذ تساعد القشور على هضم الطعام وتمنع الشعور بالامتلاء والتعب بعد الأكل.

وتذهب دراسات إلى أن قشر اليوسفي قد يكون مفيدا جدا للبشرة، فإن كنت تعاني/تعانين من حب الشباب يمكن طحن القشور واستخدامها في صنع قناع وجه مفيد للغاية، يساعد فيتامين سي والخصائص المضادة للبكتيريا الموجودة في قشر اليوسفي على قتل البكتيريا ومنع حب الشباب.

ويمكن أن تساعد قشور اليوسفي أيضا في إبطاء عملية الشيخوخة بسبب وجود فيتامين سي ومضادات الأكسدة، وهو ما ينعكس على ملمس البشرة بعد استخدام مسحوق قشر اليوسفي لقناع الوجه بانتظام.