**Чёрный кунжут против седых волос.**

Многие из нас ищут волшебную пилюлю, возвращающую цвет седым волосам. А возможно она и существует.

В [книге](https://www.amazon.com/gp/product/0609802860/ref=as_li_qf_sp_asin_il_tl?tag=wwwhairbuddha-20&ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=0609802860&linkCode=as2&linkId=RQZHIISU2RC46HLE) «Полный сборник домашних аюрведических лекарств» доктор Васанта Лада  делает акцент на том, что нужно есть кунжутные семечки для здоровых волос. В соответствии с аюрведой, между здоровьем костей, волос и ногтей есть связь. Витамины и минералы, которые помогают поддерживать ваши кости здоровыми, также необходимы для здоровья ваших волос и ногтей. Таким образом, если ваши волосы больны, это может означать, что ваши кости также могут быть не здоровы.

Однако, конечно, у людей, теряющих волосы, может и не быть больных костей. Потеря волос не всегда происходит из-за дефицита витаминов и минералов. Причиной может быть стресс, застарелая болезнь, загрязнение, жёсткие средства для волос, и отсутствие массажа головы. Да, стоит придавать большее значение массажу головы как средству поставки питательных веществ для роста волос!

**Как терапевт испытал действие кунжута на своих седых волосах**

Нейро-реабилитолог из Индии, занимающаяся также лечением волос, в своем [блоге](http://www.hairbuddha.net/black-sesame-seeds-a-natural-remedy-for-grey-hair/) изучает влияние натуральных продуктов на состояние волос. Она проверяет действие различных продуктов на себе и приглашает к экспериментам членов своей семьи. Ее успехи в восстановлении седых волос у себя и у мужа она описала в статье так:

"У меня мало седых волос. Они появились только 4 года назад, когда я переживала очень напряжённое время. Сейчас мне 36.

Очень удивительная вещь произошла в течение последних 3-4 месяцев. Я вижу, как мои седые волосы растут тёмными от корней. Я впервые заметила это, когда собирала выпавшие волосы после массажа головы, и увидела, что один волос  был седым (окрашенным хной) до конца и тёмным у корня. Я собрала несколько таких волос. И это зародило во мне надежду, что седые волосы могут восстановиться

Вы сможете увидеть какие-либо заметные изменения после 3 месяцев, и появление седины полностью прекратится в течение 2 лет.

Прелесть естественных домашних средств в том, что, несмотря на то, что вы не видите существенного результата, их регулярное использование принесёт длительные постоянные изменения."

**Чёрные кунжутные семечки восстанавливают седые волосы и способствуют росту здоровых волос.**

В традиционной китайской медицине *чёрные кунжутные семечки* считаются чуть ли не лучшей пищей против старения. Вместе с  питанием кожи головы и стимулированием роста волос, чёрные кунжутные семечки могут повысить активность меланоцита для производства меланина – пигмента, отвечающего за цвет волос и кожи.

Вместе с сильным ореховым привкусом, кунжут обладает более высоким содержанием масла, чем другие семечки. Они бывают разными: чёрными, коричневыми, красными и жёлто-коричневыми. Питательный состав всех кунжутных семечек почти одинаков. Кроме того эта чёрная разновидность   имеет исключительно высокое содержание антиоксидантов и помогает от старения.

[Исследователи](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814605006801) отмечают, что антиоксиданты, присутствующие в чёрных семечках, могут противодействовать эффекту свободных радикалов, которые вредят клеткам и вызывают старение (включая седые волосы, потерю волос и морщины) или его устранять.

Кунжутные семечки являются хорошим источником питающих волосы витаминов и минералов, таких как медь, марганец, кальций, магний, железо, цинк, витамин B1, аминокислоты, селен, меланин и клетчатка. Плюс эти маленькие семечки также содержат антиоксиданты – сезамин, сезамолин и сезамол.

Китайская медицина считает, что волосы и кожа являются внешним зеркалом нашего внутреннего состояния здоровья. Говорится, что волосы питаются кровью, и кожа получает питание от Инь тела. Когда Инь повреждена, это может быть причиной сухости и зуда кожи. А когда крови не хватает, это может быть причиной потери волос и седины.

Чёрные кунжутные семечки могут питать внутренние органы, кровь и Инь, питают волосы и кожу. В то время как вы пользуетесь кремами, маслами, регулярное употребление столовой ложки чёрных кунжутных семечек поможет устранить корень проблемы.

**Как применять чёрный кунжут**

1. Семечки кунжута слегка подсушите - поджарьте на медленном огне несколько минут. Их вкус станет более насыщенным при жарке. Посыпьте поверх салата, сэндвича, рагу или другого блюда или просто ешьте пригоршнями как закуску.
2. Вы также можете замачивать или проращивать кунжутные семечки. Замачивайте на протяжении ночи, слейте воду и ешьте. Или позвольте им прорости.
3. Тил Ке Ладду (laddoo) или кунжутные леденцы - это традиционные индийские сладости. Сделанные из кунжута и нерафинированного пальмового сахара, Ладду нравятся людям всех возрастных групп. [Здесь](https://ecospice.by/clauses/polezno-znat/retsept-indiyskoy-zakuski-laddu-s-kunzhutom/) рецепт.
4. Вы даже можете приготовить чёрный кунжутный суп, который на самом деле является десертом, готовится из чёрных кунжутных семечек, риса и сахара.

**Заметка:** Кожица семечек содержит фитиновую кислоту, анти-калорийный фактор, который может мешать всасыванию определённых питательных веществ. Их замачивание и обжарка могут сильно снизить содержание фитиновой кислоты и также усилить вкус и усваеваемость.

**Сколько нужно съедать:** Рекомендуемая ежедневная норма чёрных кунжутных семечек – от 10 до 15 грамм или одна полная столовая ложка.

**Инструкции по хранению:** Всегда храните кунжутные семечки в герметичных контейнерах, в прохладном тёмном месте, чтобы они не протухли.

**Аллергия на кунжутные семечки:** У некоторых людей кунжут может вызвать аллергическую реакцию. Если у вас диарея или температура, избегайте употребления в пищу кунжутных семечек.

**Польза для здоровья чёрных кунжутных семечек.**

1. **Поддерживают кости и предотвращают остеопороз:** Кунжутные семечки являются хорошим источником формирующих кости минералов (кальция, фосфора, магния). Одна столовая ложка неочищенных семечек содержит около 88 мг кальция, это больше чем в стакане молока. Плюс высокое содержание цинка увеличивает концентрацию минералов в костях.
2. **Помогает вам лучше спать:** Кунжут содержит устраняющие стресс минералы магний и кальций. Он также содержит аминокислоту триптофан, помогающий производству серотонина, что улучшает настроение и помогает вам спать лучше, восстанавливая нормальный режим сна.
3. **Красота кожи:** олеиновая кислота в кунжутных семечках придаёт коже мягкость, также как и способствует обновлению клеток. А линолевая кислота помогает восстановить кожный покров и предотвращает потерю влаги вашей кожей. Тогда как высокий фитостерол - хорошее средство от покраснения, зуда и ущерба, нанесённого коже плохой погодой.
4. **Облегчает артрит:** высокое содержание меди в кунжутных семечках помогает уменьшить боль и опухания, ассоциируемые с артритом. К тому же, этот минерал поддерживает ваши кости, подвижность и здоровье ваших суставов.
5. **Предотвращает рак:** Кунжутные семечки содержат анти-раковые соединения, включая фитиновую кислоту, магний и фитостерин. А содержание фитостерина кунжута (особенно чёрных кунжутных семечек) выше любых потребляемых обычно семечек и орехов.
6. **Защищает печень:** Антиоксиданты чёрных кунжутных семечек защищают печень от вреда окисления, помогая поддерживать здоровое функционирование вашей печени.
7. **Облегчает анемию:** Содержание железа в чёрных кунжутных семечках выше, чем в других, поэтому они очень рекомендуются для людей, страдающих от анемии.
8. **Хорошее средство при сердечнососудистых заболеваниях:** Полагают, что лигнан (сезамин и сезамолин), присутствующий в кунжутных семечках, снижает уровень холестерина в крови и понижает высокое кровяное давление. Также магний и кальций - это жизненно важные минералы, которые помогают регулировать кровяное давление.
9. **Предотвращают астму:** Магний в кунжутных семечках предотвращает дыхательный спазм у пациентов-астматиков.
10. **Улучшают зрение:** В соответствии с китайской медициной, глаза тесно связаны со здоровьем печени. Когда печень повреждена, глаза устают и становятся сухими и зрение может стать нечётким. Чёрные кунжутные семечки являются естественным укрепляющим средством для печени, что, предположительно, в свою очередь питает и поддерживает функцию глаз.