

فوائد الكمون للريجيم والبطن والكبد



فوائد الكمون للبطن:

- لدي الكمون القدرة علي علاج اضطرابات الهضم .
- يساعد الكمون علي زيادة نشاط غدد الفم اللعابية وهي اول عملية من عمليات الهضم، وذلك بسبب إحتوائه على مادة (كيومن أدهيد) التي تعطي رائحة الكمون والمركب الأول في زيت الكمون .
- يحتوى الكمون على مادة (الثيمول) والتي تساعد علي تحفيز افراز أحماض الهضم في الغدد الهضمية .
- لديه قدرة كبيرة طبيياً في علاج التقلصات المعدية والانتفاخ والغازات. - يفرز انزيمات البنكرياس وهي مركبات ضرورية لعملية الهضم السليم.

فوائد الكمون للريجيم:

- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض انواع التوابل الاخرى كالزنجبيل والفلفل الاسود والحلبة والكركم، فيساعدوا اكثر على خسارة الوزن بشكل اسرع.
- يساعد الكمون فى عملية إمتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحى وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتى تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي بنخفض وزنك.
- يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف.
- لديه القدرة علي حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف.
- يفيد الكمون أيضاً فى تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل تخلصه من السموم المنتشرة فى الجسم.

فوائد الكمون للكبد:

- يساعد الكمون فى تطهير الكبد من السموم المختلفة وذلك لتعزيزه لإفراز إنزيمات البنكرياس.
- يساعد في الوقاية من سرطان الكبد.
- يخفض من التهاب البنكرياس.
- ويخفض كولسترول الكلي والدهون الثلاثية .