

تعرف إلى الكنز الغذائي المعزز للصحة؟



إعداد: سارة البلوشي

هل تعلم أن البقدونس ليس مجرد نكهة للطعام، بل هو كنز غذائي مملوء بالفوائد الصحية. وما يجعله أكثر إثارةً هو أنه يمكن دمجه مع الماء لصنع مشروب مدهل يعزز الصحة ويمنح الجسم النشاط والانتعاش! كما ينقيه من الأملاح والرواسب، ونستكشف لكم عالم البقدونس والماء وفوائدهم المذهلة.

حيث يمكنك ملاحظة نتائجه بشرب لترين من مغلي أوراق البقدونس مع الماء خلال اليوم موزع على ثلاث مرات قبل الأكل يومياً ولمدة من شهر إلى ثلاثة أشهر حسب الحالة.

وأثبتت الدراسات العلمية بأن البقدونس يعد من أشهر أنواع النباتات العطرية، والمستخدم بكثرة في مختلف أنحاء العالم، حيث يستخدم في إعداد الكثير من أطباق الطعام، بالإضافة لعلاج الكثير من مشاكل الجسم، لاحتوائه على الفيتامينات، والمعادن، والكلوروفيل. بالإضافة لاستخدامات الأخرى، كالتخلص من رائحة الفم، وتقليل تجاعيد البشرة،

والندب، والخطوط الدقيقة، لاحتوائه على فيتامين ج، الذي يغذي الجلد، ويحفز إنتاج الكولاجين.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يعزز إصلاح الخلايا وتكاثرها ويحسن عملية الشفاء الجروح، لاحتوائه على البيتا كاروتين الذي يتحول إلى فيتامين أ، إلى جانب احتوائه على الكلوروفيل، وفيتامين ك، وفيتامين ج، مما يؤدي لتقليل الانتفاخ وتخفيف الهالات السوداء أسفل العينين؛ إضافة إلى ذلك فإنه يزيد نضارة البشرة لاحتوائه على خصائص مضادة للفطريات، وللجراثيم، مما يعالج حبوب الشباب، ويطهر المسام. كما يعالج الالتهابات الجلدية؛ لاحتوائه على نسب عالية من مضادات الأكسدة، ومضادات الالتهابات وعلى البوتاسيوم، والنحاس

فإن هذا المشروب السحري يساعد في تكوين الأوستيوكالسين المهم في زيادة قوة العظام، ويعالج فقر الدم، لاحتوائه على فيتامين ج الذي يساعد على امتصاص الحديد. إلى جانب تنظيمه عملية إفراز الإنزيمات من مختلف الغدد في الجسم. ومحافظة على مرونة الأوعية الدموية، إضافة إلى أنه يعالج الإسهال، ويحسن عملية الهضم في الجسم خاصةً عملية هضم الدهون، والبروتينات

وإذا كنت تعاني مشاكل في الأذن وحصوات المرارة، والتهاب المفاصل، واليرقان، والنقرس فإن الدراسات أثبتت فوائده لذلك