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 ألدهيد) التي تعطي رائحة الكمون والمركب الأول في زيت الكمون .

- يحتوى الكمون على مادة (الثيمول) والتى تساعد علي تحفيز افراز أحماض الهضم في الغدد الهضمية .

- لديه قدرة كبيرة طبياً 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، وبالتالى يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتى تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالى بنخفض وزنك.

- يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتنحيف.

- 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 كوليسترول الكلي والدهون الثلاثية .