

## ماذا يفعل عصير الخيار بالجسم؟



نصحت مجموعة من الأطباء والباحثين الأوكرانيين باللجوء إلى عصير الخيار لعلاج العديد من الأمراض وتخفيف الآلام الناجمة عنها، بل وحماية الجسم من الإصابة بها أو بغيرها من الأمراض. ونصح الأطباء بشرب عصير الخيار وحيداً، أو مع عصائر خضراوات أخرى بكميات كافية لا يوفرها الأكل التقليدي للخيار، وذلك لتوفير حاجة الجسم منه لتمام الفائدة.

وبحسب دراسة أعدها الأطباء، فإنّ عصير الخيار علاج فعّال لتنظيم درجات التوازن الحامضي القلوي في الاثني عشر والمعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم.

كما أنّ لهذا العصير تأثيراً علاجياً على أمراض الروماتيزم والنقرس، ناهيك عن توفيره للوقاية من أمراض الغدة الدرقية، وفوائده في تقوية الأسنان واللثة.

وفي حديث قال رئيس مجموعة الأطباء الذين أجروا الدراسة البروفيسور غينادي أبناسينكو إنّ عصير الخيار يوازن بين درجات الحموضة والقلوية في المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة، وهو سهل الهضم ويسرع حركة الأمعاء.

وأضاف أنّ عصير الخيار يقي المفاصل من الإصابة بأمراض الروماتيزم وغيرها، ويحد من الترسبات الملحية، كما أنه مفيد جداً ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام.

وقال أيضاً إنَّ عصير الخيار ليس معروفاً بين الناس الذين تعودوا تناول الخيار دون عصره، إذ إنَّ عصيره قد لا يكون مرغوباً به أصلاً، ونصح بشربه مع عصير الجزر والعسل، لأنها أكثر المواد التي تمكن من الحصول على أفضل ما فيه من فوائد.