

إشربي من هذا المشروب وتخلصي من الدهون

يوما بعد يوم، يزداد عدد الأشخاص المصابين ببكتيريا المعدة المعروفة بـ"هيليكوباكتر"، وهي نوع من البكتيريا التي تسبب عدوى قد تظل عديمة الأعراض في المعدة لفترة طويلة، وعادة ما تنتقل هذه العدوى عن طريق الطعام والماء الملوثين.

وتؤدي جرثومة المعدة إذا لم يتم علاجها بسرعة، إلى مشاكل صحية كبيرة من بينها التقيؤ المفرط، انتفاخ، حرقة المعدة، ارتجاع المريء، الإسهال والإمساك وقد يصل الأمر إلى القرحة الهضمية وسرطان المعدة، هذا بالإضافة إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية لما تسببه من ضعف في الدورة الدموية.

وللتخلص من هذه البكتيريا هناك مشروب منزلي بسيط المكونات يساعد في مكافحتها والتخلص أيضاً من انتفاخ المعدة المصاحب لها، بالإضافة إلى فعاليتها في حرق الدهون ليلاً.

ويتم إعداد هذا المشروب بمزج ليمونة مع ثمرة من الخيار وملعقة من الزنجبيل المبشور وملعقة من عصير الصبار وبعض البقدونس أو الكزبرة ونصف كوب من الماء في الخلاط، حتى يصبح المزيج ناعماً.

وبتناول هذا المشروب الطبيعي يوميا لن تتخلص فقط من جرثومة المعدة وانتفاخ البطن المصاحب لها (خاصة في المراحل الأولى من الإصابة بالعدوى)، وإنما سترى فاعليته منقطعة النظير في التخلص من الدهون وذلك بفضل ميزات مكوناته التالية:

▪ البقدونس/الكزبرة

سواء البقدونس أو الكزبرة فكلاهما يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، ما يساعد في القضاء على احتباس الماء بالجسم وبالتالي التخلص من الانتفاخ والوزن الزائد معاً.

▪ الزنجبيل

يساعد الزنجبيل في تعزيز التمثيل الغذائي ويمنع الإمساك، كما أنه يساعد في حرق دهون البطن أثناء النوم، لذا فهو يعد من أفضل العلاجات المنزلية لإنقاص الوزن.

▪ الخيار

يعد الخيار من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والتي تساعد في عملية حرق الدهون.

▪ عصير الليمون

كما يساعد عصير الليمون في تخليص الجسم من السموم مما يساعده على حرق الدهون أثناء الليل.