

بينها شاي البهارات... إليك "3" مشروبات عشبية لتطهير المعدة من السموم



إن إزالة السموم من الجسم أمر ضروري للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وعلى حين يزيل الجسم السموم إزالة طبيعية، فإن بعض المشروبات العشبية يمكن أن تدعم هذه العملية، ما يساعد على طردها بشكل أكثر فاعلية.

وعرض اختصاصيون في مجال الصحة عبر تقرير في موقع "تايمز أوف إنديا"، "3" مشروبات عشبية سهلة التحضير وفعالة في إزالة السموم من معدتك:

شاي الزنجبيل والفلفل الأسود

الزنجبيل والفلفل الأسود هما مكونان قويان معروفان بفوائدهما الهضمية، وقد استُخدم الزنجبيل لقرون في الطب التقليدي لخصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، فهو يساعد على الهضم عن طريق تحفيز إنتاج الإنزيمات الهضمية وتعزيز إفراز الصفراء، ما يساعد على تكسير الطعام بكفاءة أكبر.

أما الفلفل الأسود، فيحتوي على البيبيرين، وهو مركب يعزز امتصاص العناصر الغذائية ويساعد على الهضم، وعند الجمع بينهما ينتج الزنجبيل والفلفل الأسود شايًا قويًا يمكن أن يساعد على إزالة السموم من معدتك عن طريق تعزيز الهضم الصحي وتقليل الالتهاب.

شاي الهندباء والليمون

الهندباء عشبة تتمتع بخصائص إزالة السموم، وتعمل بوصفها مدرًا طبيعيًا للبول، مما يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة والسموم.

بالإضافة إلى ذلك، يحفز جذر الهندباء إنتاج الصفراء، ما يساعد على هضم الدهون وامتصاصها، أما الليمون الغني بفيتامين سي فيعطي دفعة إضافية لإزالة السموم من خلال تعزيز صحة الكبد ودعم تكسير السموم.

شاي البهارات

يجمع هذا الشاي بين ثلاث مكونات قوية وهي القرفة والكمون واليانسون، التي تعمل معًا على إزالة السموم من المعدة.

وتشتهر القرفة بخصائصها المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، التي تساعد على تقليل الالتهاب في الجهاز الهضمي ودعم صحة الأمعاء بشكل عام، وتساعد بذور الكمون في الهضم عن طريق تحفيز إفراز الإنزيمات الهضمية، على حين تساعد بذور الشمر على استرخاء عضلات الجهاز الهضمي، ما يقلل من الانتفاخ ويعزز الهضم السلس.

وعند تحضير هذه العناصر معًا، فإنها تخلق شايًا دافئًا يساعد على تطهير المعدة عن طريق تحسين الهضم وتقليل الالتهاب.