

بـ "الكمون".. 5 طرق مذهلة تخلصك من الكرش في 15 يومًا



الخميس 8 ديسمبر 2016 12:12 م

الكمون ليس فقط أحد أهم توابل الطعام المشهورة في الكثير من الدول الآسيوية والأفريقية وبعض دول أوروبا، والذي يصفه البعض بأنه ثاني أقوى نكهة في العالم بعد الفلفل الأسود، لكن هناك من الأسرار والفوائد ما يجعله صديقاً للإنسان في التخلص من مشكلاته ويساعد الكمون على حرق السعرات الحرارية، تقليل نسبة الكوليسترول، وتقليل فرص الإصابة بالنوبات القلبية، وتنشيط الذاكرة، وتعزيز مناعة الجسم، وعلاج الأنيميا (فقر الدم) وتحسين عملية الهضم، وفقاً لـ "العربية".

ويمتلك ذلك النبات العشبي قدرة على إنقاص الوزن وخاصة الكرش بشكل فعال في غضون 15-20 يوماً إذا تم تناوله بانتظام. نستعرض أبرز 5 طرق لإنقاص الوزن بالكمون، هي كالتالي:

الكمون مع القرفة

امزجي الكمون بالماء الساخن رجيهِ جيداً ثم أضيفي قشر الليمون والقرفة، أضيفي بعد ذلك الزنجبيل ثم انتهي بالعسل ويكون المشروب جاهز للإستهلاك.

اشربي هذا الخليط كل صباح على معدة فارغة.

الكمون مع الليمون والنعناع

ضعي عصير نصف ليمونة مع قليل من النعناع وملعقة من الكمون في كوب من الماء المغلي، واتركيه 15 دقيقة، ثم يصفى ويشرب الماء كاملاً.

مسحوق الكمون مع الزبادي

لإنقاص الوزن بفاعلية، يمكن مزج ملعقة من مسحوق الكمون مع 5 غرامات من الزبادي (الروب)، وتناوله بشكل يومي.

مشروب الكمون بالعسل

كما يمكن إذابة 3 غرامات من مسحوق الكمون في الماء وتناوله يومياً، بعد إضافة بضع قطرات من العسل للمشروب.

الكمون مع الليمون والزنجبيل

ومن الصفات المذهلة أيضاً لإنقاص الوزن إضافة بذور الكمون لصحن من الخضراوات كوجبة عشاء، مع استخدام الليمون والزنجبيل المعروفين بقدرتهما الفائقة أيضاً في حرق الدهون.

ويتم ذلك بسلق بعض الخضراوات في القليل من الماء ثم نثر بعض بذور الكمون عليها بعد تصفيتها، وإضافة بعض من عصير الليمون وشرائح الزنجبيل الطازجة.