

عصير الخيار مفيد لصحة الإ



عصير الخيار ليس معروفا بين الناس وأنه غير مرغوب فيه، إلا أن مجموعة من الأطباء نصحوا بعصر الخيار وشربه وحيداً، حيث إن فوائده لا يوفرها الأكل التقليدي للخيار. وقد أوصى أطباء أوكرانيون بشرب عصير الخيار لعلاج العديد من الأمراض وتخفيف الآلام الناجمة عنها، بل وحماية الجسم من الإصابة بها أو غيرها من الأمراض. ويرى الأطباء أن عصير الخيار يعد علاجاً فعالاً لتنظيم درجات التوازن الحامضي القلوي في الاثنى، ما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم وتقليل

كذلك لوحظ أن لهذا العصير تأثيراً علاجياً على أمراض الروماتيزم والنقرس، ناهيك عن دوره في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية وفوائده في تقوية الأسنان واللثة. ينادي ابناسينكو رئيس مجموعة الأطباء الذين أجروا الدراسة أن عصير الخيار يحد من الترسبات الملحية وأنه مفيد جداً ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام، لذلك ينصح بتناول كوب منه مع السحور في رمضان أو قبل النوم، علماً بأن عصير الخيار مفيد للبشرة لأن الغدد تمتص عصارة وتتقبله بسرعة وتتفاعل معه. ويعتبر عصير الخيار من أفضل الوسائل الطبيعية لتبييض البشرة وإشراق الوجه ومقاومة ارتخاء