

## فوائد زيت النعناع لتكبير العضلات

بعض الحيوانات لا يمكن أن يتوقع البعض أنه يمكن ذبحها واستخلاص منها بعض المواد المفيدة للصحة، وهو أمر ينطبق على النعناع، هذا الحيوان الذي تراه في الغالب بحديقة الحيوان، يتميز بدهن صحي ومفيد، وله العديد من الفوائد الطبية والصحية. ويمكن استخلاص زيت من هذا الدهن غير لزج ويحتوي على الكثير من الفيتامينات، والعناصر الغذائية مثل أوميغا 3 و6 و3، وفيتامينات A وE كل عنصر من تلك العناصر، يمثل الكثير من الفوائد الصحية بالنسبة لجسم الإنسان، وهو ما يمكن أن نستعرضه خلال السطور التالية:

أولاً: الأوميغا 3

يعمل الأوميغا 3. وهو العنصر المتوافر بكثرة في زيت النعناع، والأسماك أيضًا. على حرق الدهون وزيادة الكتلة العضلية، كما أنه يعمل على زيادة نسبة التيستوسترون (هرمون الذكورة) الذي يساعد على بناء العضلات وتكبيرها، وتفوقه على هرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد) وتناول 1.8 جرام فقط من زيت النعناع الذي يحتوي على أوميغا 3 بشكل يومي، يجعلك قادر خلال ثلاثة شهور فقط من زيادة معدلات حرق الدهون بنسبة تصل إلى 22%. ويعمل عنصر الأوميغا 3 على مكافحة الالتهابات بشكل فعال، وسرعة معافاة العضلات، خاصة بعد التمارين المرهقة التي ترفع فيها أوزان ضخمة.

ثانيًا: فيتامين A

يحتوي زيت النعناع على الكثير من فيتامين أ الذي يتضمن بدوره مجموعة من الرويتينويدات الذائبة في الدهون مثل الريتينول والريتيناك وحمض الريتينويك واسترات الرتينيل، وهي البروتينات نفسها التي توجد في الكثير من الأغذية الحيوانية مثل اللبن واللحوم والأسماك والزيادي، أي أن تناولك زيت النعناع، يعتبر بديل طبيعي لتلك المغذيات السابقة والتي تعمل على زيادة قوة العضلة.

كما أن هذا الفيتامين يساعد على زيادة المناعة لمحاربة الالتهابات، وزيادة مناعة الجسم ، من خلال زيادة استجابة كريات الدم البيضاء المسؤولة عن الدفاع عن أمراض الجسم، ويحافظ على الأغشية المخاطية رطبة لضمان مناعة أفضل.

ولا يمنع فقط دخول الجراثيم إلى الجسم ولكن يساعد أيضًا على تقوية العظام والأسنان، كما أنه يمنع ضهور العضلات وخاصة عند الأطفال والمراهقين.

ثالثًا: فيتامين E

العنصر الثالث المتوافر في زيت النعام والذي يجب الإشارة إليه في هذا الصدد هو فيتامين E ، والذي يستخدم في حماية أغشية الخلايا، حيث أنه أهم مضادات الأكسدة القوية، من خلال نمو خلايا العضلات والتي تعتمد على أغشية الخلايا السليمة.

ولزيت النعام بشكل عام، العديد من الفوائد الطبية والصحية المذهلة والتي يمكن إجمالها في تلك النقاط:

- (1) تجديد خلايا الجلد.
- (2) يساعد على زيادة نمو الشعر والقضاء على التجاعيد.
- (3) يقوم بعلاج الحروق والأكزيما.
- (4) مسكن للكثير من الآلام خاصة في العظام والمفاصل.
- (5) عند إضافة زيت النعام للكثير من الزيوت الأخرى مثل القرنفل، والزيتون، والسوسم، والكرفس، والكافور، والنعناع، والزعتر، فإنه يعمل بشكل فعال على مقاومة الأكسدة ومكافحة العديد من المشاكل التي تصيب الشعر والبشرة إلى جانب العظام، وهو ما يجعله قادر على التئام الجروح بسرعة، وعلاج جفاف البشرة والحد من تساقط الشعر.
- (6) يعالج زيت النعام الالتهابات المفصلية، كما أنه يساعد على تحفيز نمو الخلايا الجلدية، وراحة عضلات الجسم بسرعة كبيرة، وإزالة الألم خلال 5 ساعات فقط.

المصدر سبورت 360 عربية