

فوائد صحيّة مذهلة لبذور البطيخ

تحتوي بذور البطيخ على مصادر عديدة لديها القدرة على حل المشاكل المتعلقة بالمسالك البولية والكلى، وذلك عن طريق غلي البذور في الماء وشربه، ما يساعد على تطهير الكليتين. وذكر الموقع الهندي "بولد سكاى" تقريراً للطريقة التي يتم فيها تناول بذور البطيخ، وذلك من خلال: طحن حفنة من بذور البطيخ ثم يتم سلقها في 2 أكواب من الماء، ويتم شربه لمدة يومين متتاليين ويتم التوقف، ويتم تكرار هذه العملية بعد بضعة أيام.

وفيما يتعلق بالفوائد الصحية لبذور البطيخ، في كالاتي:

- (1) جيدة لتعزيز المناعة، لأنها تحتوي على المغنيسيوم المفيد للصحة العامة للجسم.
 - (2) تبطئ من عملية الشيخوخة، لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تبطئ من الشيخوخة والحفاظ على صحة الجلد.
 - (3) يمنع ارتفاع ضغط الدم، لأن بذور البطيخ تحتوي على مركب أرجنين، الذي يمنع مشاكل ضغط الدم.
 - (4) مكافح لمرض السكر، وذلك من خلال غلي بعض البذور لمدة أكثر من 30 دقيقة، فهذا يعد جيداً للسيطرة على أعراض مرض السكر، ولا يجب أن يشرب منه لأكثر من يومين متتاليين.
- المصدر: صحيفة البيان