کد خبر: ۴۴۴۳۷۰
پنج شنبه ۸ دی ۱۴۰۱ ۲۲:۰۲

با مصرف منظم این دمنوش‌ها دچار اضافه وزن نمی‌شوید

در صورتی که افراد دمنوش بارهنگ و خاکشیر را به‌صورت منظم در رژیم غذایی خود مصرف کنند هرگز دچار اضافه وزن نمی‌شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محمدباقر مینایی، متخصص طب سنتی گفت: هر عضوی از بدن یا هر بدنی نسبت به دمنوش‌ها عکس العمل متفاوتی نشان می‌دهد، بنابراین نمی‌توان یک دمنوش واحد را برای همه افراد تجویز کرد.

وی در خصوص دمنوش‌هایی که می‌توانند برای بدن مفید واقع شوند و از تجمع چربی و بروز اضافه وزن در افراد جلوگیری کنند.

مینایی اظهار کرد: دمنوش بارهنگ بهترین دارو برای دستگاه گوارش محسوب می‌شود که سبب رسوب زدایی از لوله گوارش می‌شود.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه افراد دچار اضافه وزن و چاقی می‌توانند هفته ای سه تا چهار مرتبه از دمنوش بارهنگ استفاده کنند، عنوان کرد: میزان استفاده از این دمنوش در اشخاص لاغر به یک تا ۲ بار در هفته کاهش پیدا می‌کند.

بهترین دمنوش برای جلوگیری از اضافه وزن

وی گفت:خاکشیر نیز یکی دیگر از گیاهانی است که در برقراری تعادل ماده غذایی و جذب آن نقش موثری ایفا می‌کند، بنابراین در صورتی که افراد دمنوش بارهنگ و خاکشیر را به صورت منظم در رژیم غذایی خود مصرف کنند هرگز دچار اضافه وزن نمی‌شوند.

مینایی تاکید کرد: نوشیدن دمنوش چای سیاه همراه با لیمو عمانی سیاه نیز سبب تعادل وزن بدن، تسکین سیستم اعصاب مرکزی و تقویت کبد و قلب می‌شود.

دمنوش سیب برای تعادل وزن بدن

وی تصریح کرد: نوشیدن دمنوش به لیمو همراه با بادرنجبویه و عناب نیز با برقراری تعادل بین سه عضو رئیسه بدن(قلب، مغز و کبد) تاثیر چشمگیری در تعادل وزن بدن ایفا می‌کند که برای تهیه این دمنوش به ازای هر یک نفر باید سه قاشق غذا خوری به لیمو را با نصف قاشق غذاخوری بادرنجبویه به همراه پنج تا هفت عدد عناب را در قوری محتوی ۲ لیوان آب دم کنند و پس از تبخیر شدن نصف این محلول آن را صاف کنند و سپس بنوشند.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه نوشیدن دمنوش سیب(چای سیب) نیز سبب رسوب زدایی مجاری عروقی بدن می‌شود، افزود:مصرف دمنوش گلابی(چای گلابی) نیز از افزایش جذب اسیدهای چرب حاصل از جذب اول جلوگیری می‌کند و تنها به اسید های چرب مفید اجازه جذب می‌دهد که استفاده از دمنوش سیب و گلابی در مبتلایان به کبد چرب توصیه می‌شود.

دمنوش نعناع و بابونه

وی اظهار داشت: مصرف دمنوش نعناع وحشی نیز سبب بهبود التهابات لوله گوارش می‌شود، بنابراین مبتلایان به مشکلات گوارشی(کولیت، التهاب معده و زخم معده) باید ۳۰ دقیقه پیش از غذا این دمکرده را بنوشند.

مینایی با اشاره به مصرف گل بابونه شیرازی به خصوص در افراد میانسال و سالمند مبتلا به دیابت بیان کرد: این دمنوش ضددرد و التهاب استخوان است و روند تسریع طبع و مزاج انسان به سمت سردی را کاهش می‌دهد.

منبع: برنا