

با این معجون خوشمزه شکم و پهلوی خود را آب کنید

کاهش وزن ممکن است بسیار سخت به نظر برسد، اما با انجام ورزش، داشتن سبک زندگی سالم و رژیم غذایی متعادل می‌توانید به راحتی به وزن دلخواه خودتان دست پیدا کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا مدتی است که برای کاهش وزن تلاش می‌کنید؟ برای کاهش وزن، باید کالری دریافتی شما کمتر از کل کالری سوزانده شده روزانه باشد. کاهش وزن ممکن است بسیار سخت به نظر برسد، اما با انجام ورزش، داشتن سبک زندگی سالم و رژیم غذایی متعادل می‌توانید به راحتی به وزن دلخواه خودتان دست پیدا کنید.

برای رسیدن به هدف شما به صبر و تلاش نیاز دارید. ما مطمئن هستیم که ممکن است همه این موارد را دنبال کنید، اما محرک‌های کاهش وزن خاصی وجود دارد که باید آنها را در رژیم خود بگنجانید تا روند کاهش وزن را تسریع کنید.

یکی از این محرک‌های آسان نوشیدنی موادی است که به کاهش وزن کمک می‌کند و ممکن است چربی‌های سرسخت شکم را نیز بسوزاند.

این نوشیدنی با استفاده از ریشه زنجبیل، نعناع خشک، خیار و لیمو و .. تهیه می‌شود. شما می‌توانید نوشیدنی‌های زیر را به مشورت پزشک به روتین کاهش وزن خود اضافه کنید.

نوشیدنی زنجبیل و لیمو

۲ سانتیمتر زنجبیل را خرد کرده و با یک فنجان آب سرد مخلوط کنید. آن را در یک لیوان بریزید و یک قاشق چایخوری آبلیمو و ۲/۱ قاشق چایخوری پودر زیره برشته شده به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و بنوشید.

قهوه کاهش وزن فوری

یک قاشق چایخوری قهوه را در یک فنجان بریزید و یک فنجان آب داغ به آن اضافه کنید؛ خوب هم بزنید و یک قاشق چایخوری بذر کتان آسیاب شده به آن اضافه کنید. دوباره خوب هم بزنید و روی آن را با شکلات تلخ رنده شده تزیین کنید.

چای سبز و نعناع

یک قابلمه بردارید و یک فنجان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حالا ۵-۷ برگ نعناع را به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه بجوشانید؛ سپس برگ‌های چای سبز را اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه خیس بخورد.

مخلوط را صاف کنید و بلافاصله سرو کنید.

نوشیدنی شنبلیله

۲ قاشق غذاخوری دانه شنبلیله را در ۲/۱ لیوان آب یک شب خیس کنید.

صبح روز بعد، یک عدد خیار را مخلوط کرده، ۲/۱ فنجان آب به همراه دانه‌های شنبلیله صاف شده اضافه کنید.

مواد را با یکدیگر خوب مخلوط کنید و در لیوان بریزید.

می‌توانید کمی فلفل سیاه به آن اضافه کنید و بنوشید.

معجون آب نارگیل

یک فنجان آب آناناس تازه را بردارید، یک فنجان آب نارگیل و ۲/۱ قاشق چایخوری دانه رازیانه به آن اضافه کنید.

بلافاصله معجون را بنوشید.

معجون کرفس

۱/۲ فنجان کرفس را در مخلوط کن بریزید و یک فنجان آب به آن اضافه کنید. آن را خوب مخلوط کنید و سپس در لیوان سرو کنید، ۲/۱ قاشق چایخوری سرکه سیب، ۴/۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه را اضافه کنید و لذت ببرید.

معجون گوجه فرنگی و لیموترش

یک فنجان گوجه فرنگی را در مخلوط کن میکس کنید؛ یک قاشق چایخوری آبلیمو و کمی نمک سیاه به آن اضافه کنید. در لیوان سرو خوب هم بزنید و از معجون لاغری خود لذت ببرید!

معجون عسل و لیمو

یک فنجان آب ولرم آماده کنید و یک لیموترش و یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و با معده خالی بنوشید.

معجون سبزه گندم و انگور

یک فنجان علف گندم را خرد کرده و با ۲/۱ فنجان انگور مخلوط کنید. نوشیدنی را در یک لیوان صاف کرده و کمی نمک سیاه به آن اضافه کنید.

معجون جعفری و لیموترش

لیمو ترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی می‌شود. نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

سم زدایی از کبد عامل مهم و اساسی در سوزاندن چربی به خصوص چربی‌های دور شکم و کمر به شمار می‌رود زیرا کبد به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن کمک می‌کند. براساس نتایج یک مطالعه که انجام شده است، نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

مواد لازم برای تهیه معجون لاغری:

یک دسته جعفری

یک عدد لیمو

یک لیوان آب

جعفری ها را ریز خرد کنید و با اضافه کردن آب لیمو و سپس یک لیوان آب، معجون را آماده کنید سپس این معجون را هر روز بنوشید، اما فقط برای پنج روز. سپس، شما باید یک استراحت ۱۰ روزه به بدنتان بدهید و برنامه را دوباره از ابتدا آغاز کنید. (با مشورت پزشک)

این معجون برای سوزاندن کالری استفاده می‌شود و ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن می‌رساند و علاوه بر این، با استفاده از آن شما می‌توانید سه کیلوگرم کمتر از پنج روز کاهش وزن داشته باشید.

لیموترش عامل زیبایی

لیمو ترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی، جوانی و نیروی حیات می‌شود. مانع شل شدن و چروک پوست و پیری زودرس می‌شود، برای پاک سازی لکه‌های پوستی می‌توانید آب لیمو ترش را روی پوست بمالید و از شب تا صبح روی آن بماند، همچنین از ترکیب عصاره لیمو ترش با گلیسرین می‌توانید خستگی پوست و ترک‌های آن را از بین ببرید. اگر تمایل دارید موهایتان شفاف و درخشان شود کافی است مقداری لیمو ترش تازه با آب سرد ترکیب کنید و روی موها بریزید و سپس موها را بشویید.

پوست لیمو ترش را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکلات پوستی برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیمو ترش مفید است. از لیمو ترش تجزیه شده ۶ تا ۸ درصد اسید سیتریک و از هسته‌های آن روغنی به نام لیمو تن تهیه و در طب مصرف می‌شود.

خواص لیموترش و درمان چاقی

لیمو ترش درمان کننده چاقی و برطرف کننده بزرگی طحال، شفا دهنده گواتر و میخچه، وبا، اختلالات جریان گردش خون، مشکلات گوارش، یبوست، سوء هاضمه، زردی و یرقان است و خواص ضد سرطان دارد. پوست لیمو ترش و یار زنان باردار را کاهش می‌دهد و قوه هاضمه آن ها را تقویت می‌کند و تهوع آنان را از بین می‌برد.

بهترین دارو برای گلودرد است و غرغره مخلوط لیمو ترش و آب ولرم در بهبود گلو درد موثر است و خواص ضد عفونی کننده‌ای که دارد زکام را درمان می‌کند. لیمو ترش خاصیت ضد پوکی استخوان دارد و به افزایش جذب کلسیم کمک می‌کند و نوشیدن یک لیوان آب لیمو ترش به افراد در معرض خطر به خصوص زنان یائسه بسیار توصیه می‌شود. لیموترش برای خونریزی‌های ریوی، معده، روده، رحم، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های داخلی درمانگر است و لازم است در این موارد چند بار در روز مقداری آب لیموترش را با آب میل کنید؛ برای پیشگیری از خونریزی نیز می‌توانید یک تکه پنبه را به لیمو ترش آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید و مانع خونریزی شوید.

تاثیر لیموترش بر حافظه

لیموترش تقویت کننده حافظه نیز است وقتی که می‌خواهید چیزی را به یاد آورید کافی است چند قطره اسانس لیمو ترش را روی یک دستمال بریزید و از طریق بینی استنشاق کنید!

لیموترش از بین برنده خستگی

برای رفع خستگی‌های روزانه نیز پس از این که پاهایتان را در آب گرم قرار دادید و منافذ آن حسابی باز شد پاها را از آب خارج کنید و نصف یک عدد لیمو را به پاها بمالید، با این کار علاوه بر رفع خستگی سموم را نیز از طریق منافذ باز شده از بین می‌برید.

لیموترش درمانگر سردرد و سسکه

لیموترش بزاق دهان و شیره معده را زیاد می‌کند، سردردهای میگرنی را از بین می‌برد، برای این کار کافی است هنگام سردرد در یک فنجان قهوه یا چای لیمو ترش ریخته و میل کنید. گذاشتن یخ لیمو ترش روی زبان سسکه را درمان می‌کند؛ مخلوط آب لیمو ترش و آب به همراه شکر یا عسل نوشیدنی مناسبی برای انواع درد است. کسانی که فشار خون بالایی دارند بهتر است لیمو ترش بخورند زیرا فیبر آن کمک مضاعفی به کاهش فشار خون می‌کند.

منبع: ایسکانیوز