أهمية الأعشاب في تخفيف الوزن

لا شكّ أنّ هناك الكثير من المعتقدات المتداولة بين الناس والتي نبعت مما يسمى بالطب الشعبي القديم والذي يعتمد في المقام الأوّل على استخدام النباتات والأعشاب الطبيعية المختلفة، وأنّ هذه المعتقدات وما تقدمه من وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

ولا مانع من استخدام هذه الوصفات، مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد "الريجيم" + الممارسة الرياضية المناسبة والمنتظمة، وأنّه في حالة ظهور أي أعراض جانبية لهذه الوصفات الشعبية يجب الامتناع عنها فوراً ثمّ عرض الأمر كلّه على الطبيب المختص.

ويجب التأكيد على أنّه من الخطأ الاعتقاد بأنّ هذه النباتات والأعشاب لا يوجدها أي أضرار جانبية وذلك لأنّها أشياء طبيعية، لأنّه من المعروف أنّ الكثير من النباتات أو الأعشاب الطبيعية توجد لها في بعض المساوئ، كما أنّ استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية.

وظيفة الأعشاب في تقليل الوزن:

تقوم الأعشاب بتقليل الشهية وتنظيم الهضم، كما تساعد على امتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع. كذلك تنظيم عمل إفرازات الغدة الدرقية وتنشيط عملية الهضم وإزالة الغازات من الأمعاء وإدرار البول الناتج من احتراق المادة الدهنية وتجعل الجسم رشيقاً وتساعده على تقليل الوزن.

وصفات من الأعشاب لتخفيف الوزن لإخفاء البطن في شهر واحد شرب ماء دافيء على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة.

الميرمية لتخفيف الوزن:

- تؤخذ من الميرمية قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة من 10 دقائق إلى ربع ساعة وتشرب في المساء مع عدم تناول العشاء.

- تؤخذ بقبضة اليد ميرمية ويضاف عليها ماء مغلي وتترك لمدة ربع ساعة وتشرب قبل الغداء بساعة وقبل العشاء أيضاً بساعة.

- خلطة مجرّبة (مراميه + بابونج + اكليل الجبل)

ملعقتين من كلّ نوع في مقدار كوب وتغلى ومن غير سكر ومن الأفضل شربها على الريق.

عشبة الشمر لشد الجسم:

يحضر 3 ملاعق وسط + كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مرة باليوم.

السنامكي لعلاج السمنة:

شرب 3 أكواب ماء في اليوم من منقوع السنامكي حيث يضاف عشر ورقات إلى كوب ماء مغلي ويشرب بعد الأكل بنصف ساعة.

الكمون والليمون:

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ويشرب في الصباح على الريق.

بذرة الكتان منحف ممتاز:

يؤخذ ملعقة وسط مع السلطة أو مع الروب مع ملاحظة عدم طحنها.

الشاي الأخضر الصيني:

وصفة ممتازة جدّاً للكرش وتخلي البطن لازق بالظهر شاي أخضر صيني + مراميه + بابونج + سنا +

دار سينشربه قبل الفطور والعصر وقبل النوم مباشرة فهو مفيد جدّاً ومجرب أيضاً.

وصفة 100% للتنحيف:

عصير نص ليمونة + نصف ملعقة كمون + زنجبيل أخضر بحجم الإبهام + وريقات من النعناع تضعينهم على كوبين ماء حيث يغلي على النار لحظة ويترك قليلاً ثمّ يصفى ويشرب.

حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش