



## گیاهانی که سوخت و ساز بدن را افزایش می دهند

نتایج تحقیقات نشان می دهد حدود 85 درصد افرادی که تلاش می کنند وزنشان کم شود، شکست می خورند.

نتایج تحقیقات نشان می دهد حدود 85 درصد افرادی که تلاش می کنند وزنشان کم شود، شکست می خورند. البته این به آن معنا نیست که دست از تلاش بردارید و امیدتان را از دست بدهید. کافی است راههایی انتخاب کنید که عملی باشد و جواب بدهد. از جمله این راه ها مصرف قانونمند گیاهانی است که برخلاف قرص های لاغری که بازار را پر کرده است و می تواند مضر باشد، بی ضرر و طبیعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ، گیاهان با تسریع روند سوخت و ساز به کاهش وزن نیز کمک می کند. البته با اتخاذ برنامه غذایی سالم و ورزش منظم می توانید به روند کاهش وزن سرعت بخشید.

### نعناع فلفلی:

این گیاه با تهوع و ناراحتی معده مقابله می کند؛ اما آیا می دانستید که با بهبود عملکرد سیستم گوارشی و دفع آب اضافه از بدن، باعث پایین آمدن وزن می شود؟ این گیاه تا حدی اشتها را کاهش می دهد.

### جینسینگ:

گیاهی است که سیستم عصبی را تحریک می کند. با مصرف این گیاه و انجام دادن ورزش به طور منظم می توانید وزن کم کنید. این گیاه میزان سوخت و ساز پایه را نیز بالا می برد.

### پونه کوهی:

با بهبود عملکرد سیستم هاضمه برای ترکیب کردن ماده مغذی موجود در مواد غذایی و دفع ضایعات به کاهش وزن کمک می کند. این گیاه میزان سروتونین مغز را افزایش می دهد و این امر با اختلال پرخوری مقابله می کند.

### مریم گلی:

استرس برای سلامت کلی بدن مضر است و از طرفی روند کاهش وزن را مختل می کند زیرا استرس باعث افزایش تولید هورمون کورتیزول می شود. این هورمون تاثیر منفی روی بدن می گذارد و به ویژه باعث تجمع چربی در قسمت شکم می شود. این گیاه با مقابله کردن با استرس کمک می کند تا وزن ایده آل را به دست بیاورید.

### خار مریم:

این گیاه در سبک کردن حجم کار کبد که عضو اصلی سم زدایی است، بسیار مؤثر است. به دلیل تاثیر مثبتی که این گیاه روی کبد دارد، می تواند سوخت و ساز بدن را نیز بالا نگه دارد. در نتیجه وزن اضافه سریع تر پایین می آید.

### ریشه قاصدک:

آیا می دانستید که مصرف کردن هر قسمت از این گیاه در کاهش وزن بسیار مؤثر است؟ این گیاه میزان pH بدن را متعادل می کند و همچنین باعث کاهش التهاب می شود.

### مقل:

نوعی درخت بومی هند است که صمغ آن در عربی به مقل معروف است. اگرچه قرن ها است به عنوان داروی سنتی مورد استفاده قرار می گیرد، اما بسیاری از مردم آشنایی چندانی با آن ندارند. این گیاه با بهبود عملکرد تیروئید، سوخت و ساز بدن را تنظیم می کند.

منبع: سایت ام لس ان