

خواص سماق برای لاغری



خواص سماق برای لاغری شامل خاصیت چربی سوزی و کمک به سلامت دستگاه گوارش است. با فواید سماق برای لاغری و طریقه مصرف سماق برای لاغری آشنا شوید.

خواص سماق برای لاغری شامل خاصیت چربی سوزی و کمک به سلامت دستگاه گوارش است. با فواید سماق برای لاغری و طریقه مصرف سماق برای لاغری آشنا شوید.

از نظر سازمان بهداشت جهانی اضافه وزن و چاقی به عنوان تجمع غیر طبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن است که سلامتی فرد را مختل می‌کند. در سال‌های اخیر اضافه وزن در جهان به شدت رو به افزایش است و در ۱۰ سال اخیر چاقی در همه کشورهای دنیا افزایش چشمگیری داشته است. چاقی تنها مشکل بزرگسالان نیست و در کودکان و نوجوانان نیز روند رو به رشدی دارد. طبق آمار منتشره، نیمی از افراد ساکن در تهران اضافه وزن دارند و ۲۰ درصد آنان چاق هستند، یکی از راه‌های که افراد برای لاغر شدن به سمت آن گرایش دارند استفاده از گیاهان دارویی برای کاهش وزن و لاغری است که در خیلی از موارد اگر به طور صحیح استفاده شود مفید خواهد بود. البته مانند تمام کمک‌کننده‌های لاغری آنچه که اهمیت دارد این است که شما قبل از استفاده از این گیاهان برای لاغر شدن باید به ورزش و نوع تغذیه خود نیز توجه کنید. یکی از گیاهان دارویی موثر استفاده از سماق برای لاغری است. خواص دارویی سماق

طبیعت سماق سرد و خشک است. خواص سماق به طور خلاصه عبارتند از، از بین برنده چربی در بدن، از بین برنده سلولهای سرطانی، تناسب اندام، رفع تهوع، مناسب برای بیماران دیابتی، موثر در درمان آلزایمر، رماتیسم، نقرس، مشکلات قلبی عروقی، اسهال مزمن و اسهال خونی، تقویت لته‌ها، کنترل فشار خون و مفید برای بیماران دارای مشکلات قلبی و عروقی است و همچنین سماق سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و امگا ۳ است. تاثیر گیاه دارویی سماق برای لاغری

گیاه سماق و دمنوش تهیه شده از آن خاصیت چربی سوزی داشته از بین برنده چربی در بدن است و به تناسب اندام کمک می‌کند، به طور کلی بیشتر گیاهان دارویی باعث پاکسازی بدن، تحریک متابولیسم یا سوخت و ساز بدن، افزایش حجم ادرار و دفع آن و بهبود گوارش می‌شوند. بیشتر دمنوش‌های گیاهی به ویژه دمنوش تهیه شده از سماق، سرشار از اسید اسکوربیک یا همان ویتامین C بوده که یک آنتی‌اکسیدان قوی برای دفع چربی‌ها، سلول‌ها و بافت‌های مرده و آسیب دیده محسوب می‌شود. زمانی که این سلولهای مرده از بین می‌رود، سلولهای جدید جای آنها را گرفته و به این ترتیب استحکام عضلانی بالا می‌رود. همچنین مصرف و خوردن سماق برای لاغری زمینه جذب چربی در بدن را از بین می‌برد. سماق از مواد غذایی است که برای تغذیه و تناسب اندام بسیار مفید است. همچنین سماق به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده به بدن کمک می‌کند تا از شر رادیکال‌های آزاد به ویژه در دستگاه گوارش خلاص شود. به طور کلی استفاده از سماق باعث کاهش وزن و کاهش کلسترول می‌شود. طرز تهیه دمنوش سماق برای لاغری

یک الی دو قاشق پودر شده را در آب جوش ریخته و همانند چای معمولی آن را دم کنید. بهتر است کمی نبات سفید خرد شده در آن اضافه کنید تا طبیعت سرد آن نیز اصلاح شود. سپس برای مدت کوتاهی کنار گذاشته تا ته نشین شود و بعد با کمک صافی ریز در فنجان مناسب ریخته و میل کنید. مضرات سماق

لازم به ذکر است خوردن سماق تازه مسمومیت ایجاد می‌کند، بنابراین فقط باید خشک آن را مصرف کرد، همچنین افراد دارای مزاج سرد به منظور استفاده از سماق برای لاغری حتما باید همراه آن گیاهان گرم مصرف کنند.