



نوشیدنی‌های معجزه آسا برای رها شدن از چربی

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که شمار افراد آلوده به باکتری معده معروف به «هلیکوباکتر» روز به روز بیشتر می‌شود.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که شمار افراد آلوده به باکتری معده معروف به «هلیکوباکتر» روز به روز بیشتر می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، این نوع باکتری بدون عوارض جانبی، ممکن است برای مدت زمان طولانی در معده باقی بماند.

به گفته متخصصان علوم پزشکی، باکتری «هلیکوباکتر» از طریق غذا و آب آلوده به معده منتقل می‌شود.

این نوع باکتری اگر به سرعت درمان نشود، ممکن است مشکلات عمده‌ای مانند استفراغ، تورم، سوزش معده، دل درد، اسهال و یبوست برای سلامتی جسم بوجود آورد. همچنین ممکن است باعث زخم معده و حتی سرطان معده شود. به غیر از این مشکلات می‌تواند مشکلات قلبی، عروق خونی و ضعف در گردش خون و کاهش «سروتونین» در مغز که باعث ایجاد افسردگی در افراد می‌شود.

ما با یک نوشیدنی ساده که آن را در خانه تهیه می‌کنیم می‌توانیم از این باکتری کشنده رهایی یابیم.

طبق این گزارش با تهیه این نوع نوشیدنی می‌توانیم از تورم معده و نیز سوزاندن چربی به خصوص شب هنگام برای همیشه از این باکتری رها شویم.

نوشیدنی سحرآمیز ضد چربی

برای تهیه این مایع سحر آمیز یک عدد لیمو، خیار، یک قاشق غذا خوری زنجبیل رنده شده، یک قاشق آب کاکتوس، مقداری جعفری یا گشنیز و نصف فنجان آب در مخلوط کن قرار دهید و آن را روشن کنید تا به خوبی این مواد مخلوط شود و سپس آن را روزانه بنوشید تا از چربی‌های اضافه رها شوید.

خوردن این نوع نوشیدنی نه تنها باکتری معده را از بین می‌برد و از ورم معده جلوگیری می‌کند، بلکه این نوع نوشیدنی باعث از بین بردن چربی‌های اضافه در بدن می‌شود.

گشنیز

گشنیز یا جعفری، گشنیز حاوی ویتامین A، ویتامین C، ویتامین B6، آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فیبر است. سبزی گشنیز به عنوان داروی معده و بهبود دهنده عمل گوارش و هضم غذا شناخته شده است و تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آن باعث دفع چربی، سرب و آلومینیوم نیز می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل به دلیل داشتن خواص ترموزنیک باعث افزایش دمای بدن می‌شود و در نتیجه سوخت و ساز بدن را تحریک می‌کند. به همین دلیل نیز به چربی‌سوزی کمک زیادی می‌کند. زمانی که متابولیسم بدن بالا باشد چربی‌سوزی بیشتری می‌سوزاند، کاری که فقط با رژیم گرفتن امکان پذیر نخواهد بود. علاوه بر این زنجبیل برای هضم غذا مفید است. به خاطر اینکه می‌تواند حرکات مواد غذایی را در معده و روده کوچک کنترل کند. زمانی که هضم غذا به راحتی و درستی انجام می‌گیرد می‌شود ساده‌تر لاغر

شد. یعنی بدون تحمل دل درد، گاز معده یا نفخ و غیره.

خيار

خيار از میوه&znj;های کم کالری به شمار می&znj;رود به فرایند سوزاندن چربی کمک می کند.

لیمو

آب لیمو نه تنها باعث از بین بردن سموم بدن می شود بلکه مصرف آن باعث از بین بردن چربی&znj;ها هم می&znj;شود.