

این ترکیب جادویی به سرعت لاغرتان می‌کند!



دستیار تخصصی طب ایرانی گفت: از مکمل‌های درمانی مناسب برای کاهش وزن، خوردن ماست مُهزل بدون نان است به این ترتیب که ۲۰۰ گرم ماست با یک قاشق غذاخوری زیره سیاه مخلوط و خورده شود.

دستیار تخصصی طب ایرانی گفت: از مکمل‌های درمانی مناسب برای کاهش وزن، خوردن ماست مُهزل بدون نان است به این ترتیب که ۲۰۰ گرم ماست با یک قاشق غذاخوری زیره سیاه مخلوط و خورده شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، محمدعلی زارعیان اظهار کرد: سالاد تهیه شده از کاهو، یک قاشق روغن زیتون و کمی دارچین، میخک و هل مکمل درمانی مناسبی برای کمک به بهبود بی‌خوابی سالمندان است.

وی افزود: اگر اشتها خوب باشد اما اثر غذا خوردن در بدن ظاهر نشود، یکی از تشخیص‌ها این است که غذا بیش از نیاز مصرف می‌شود و فرد قادر به هضم آن نیست.

این دستیار تخصصی طب ایرانی تصریح کرد: از مکمل‌های درمانی مناسب برای کاهش وزن، خوردن ماست مُهزل بدون نان است به این ترتیب که 200 گرم ماست با یک قاشق غذاخوری زیره سیاه مخلوط و خورده شود.

زارعیان ادامه داد: از مکمل‌های درمانی مناسب برای درمان موضعی کهیر، ترکیبی از گلاب و سرکه با نسبت 3 به 2 است که به صورت موضعی روی نواحی مبتلا به کهیر اسپری شود.

وی اضافه کرد: مداومت در خوردن تخم کتان به صورت خام به دلیل دارا بودن اجزایی با خاصیت "آنتاگونیستی" در ارتباط با ویتامین "B6" می‌تواند علائم کاهش این ویتامین را ظاهر سازد.

این دستیار تخصصی طب ایرانی عنوان کرد: از توصیه‌های ساده و مؤثر برای بهبود آفت دهان، مضمضه کردن (در فضای دهان چرخاندن) رب انار است مطالعات نشان داده که مصرف آب انار در بهبود جریان خون و کاهش میزان خستگی ناشی از فعالیت‌های بدنی نقش مؤثری دارد.

زارعیان خاطرنشان کرد: اسانس گل محمدی اثر محرک بر مغز دارد و سبب ایجاد آرامش مطلوبی در انسان می‌شود همچنین در مطالعات بالینی اثر آن در رفع افسردگی مشخص شده است.