

# عنوان

شش گیاه دارویی مفید برای

لاغر شدن

گردآورنده

سید مسلم فاطمی مقدم

(کارشناس ارشد فیزیولوژی)

[m.fatemi1366@yahoo.com](mailto:m.fatemi1366@yahoo.com)



برای لاغر شدن می‌توانید از گزینه‌های گیاهی کمک بگیرید، اما نکته مهم، بی‌خطر بودن این گیاهان و انتخاب صحیح آنها است.

در این مقاله که در سایت تخصصی دیلی لایف به چاپ رسیده فهرست شش گیاه مفید و درعین حال ایمن و بی‌خطر برای کاهش وزن ارائه شده است که هر فردی برحسب دسترسی‌های جغرافیایی می‌تواند در صورت نیاز از مزایای آنها بهره‌مند شود.

داروهای گیاهی از سه طریق به کاهش وزن کمک می کنند :

۱- از طریق دفع سریع غذا و غیر قابل دسترس کردن غذا برای جذب بدن که می توان از داروهای (ملین - مسهل - مدر) استفاده کرد مانند: سنا - زنیان - گل راعی - ختمی - گل سرخ و.....

۲- از طریق سوخته شدن چربیها)بالا بردن کار غده تیروئید): انیسون - زیره - خرگوشک - سیاه دانه و.....

۳- مواد محلل چربیها و غیر قابل نفوذ آنها در بدن: سرکه(سیب) - چای سبز - ترشیجات و.....

این گیاهان عبارتند از:

**جین سنگ:** این ریشه سخت و محکم و ارزشمند در واقع در بدن حالت تعادل ایجاد می کند، انرژی بدن را افزایش داده و اشتها را کاهش می دهد. ریشه این گیاه در افزایش خلق و

بهبود کیفیت خواب موثر است و همچنین نقش مهمی در سالم نگه داشتن وزن بدن دارد.

- **اسپیرولینا**: این گیاه در واقع یک جلبک آب شیرین است. این جلبک بیش از هر خوردنی دیگری بر روی زمین حاوی آنتی‌اکسیدان است. این جلبک همچنین منبع غنی از پروتئین است که به شما احساس قدرت می‌دهد و کمک می‌کند که وزن اضافی خود را کاهش دهید.

- **چای سبز**: مطالعات ثابت کرده است چای سبز حاوی ترکیبی است که اشتها را کم کرده و میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

- **قارچ‌های Reishi**: این قارچ‌ها در واقع سلطان طب سنتی چین هستند. Reishi یک تونیک قدرتمند است که برای درمان و پیشگیری از چندین بیماری مهم استفاده می‌شود. این قارچ پرخاصیت همچنین سوخت و ساز را افزایش داده،

قند خون را پایین می‌آورد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

- **دارچین:** این چوب خوش طعم در تنظیم قندخون بسیار موثر است و به حفظ وزن سالم بدن و کاهش ولع خوردن شیرینی‌جات کمک می‌کند.

- **لفل قرمز:** این چاشنی بسیار تند و تیز بدون هیچ عارضه جانبی و خطری، سوخت و ساز بدن را تسریع می‌کند و به لاغر شدن کمک می‌کند.

اما همچنین در بخش دیگری از این مقاله تاکید شده است که اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید درعین حال از مصرف این گیاه دارویی پرهیز کنید:

- **ملین‌های گیاهی:** بسیاری از ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن حاوی گیاهان ملینی مثل سنا هستند که حرکات روده را تحریک می‌کنند. این گیاهان برای درمان موقت یبوست

مفید هستند اما اگر مدت طولانی با هدف کاهش وزن  
مصرف شوند می‌توانند اعتیادآور و مضر شوند.

منبع : سایت ایسنا