



دمنوش کاهش وزن طبیعتاً خواص هر یک از پکهای ارائه شده نیوشا متفاوت خواهد بود، اما با دریافت یک مشاوره اصولی و با بررسی درست درصد چاقی و چربی بدن میتوانید بهترین انتخاب را داشته باشید و از دمنوشهای خریداری شده خود لذت ببرید. بیشتر متخصصان تغذیه و رژیم درمانی از چای سبز به عنوان یک داروی موثر در لاغری شکم و پهلو یاد می کنند. در بالا برخی از انواع رژیم های غذایی لاغری را بررسی کردیم . عدم مصرف سبزیها و حبوبات سبب میشود بدن از فیبر و مواد مغذی تخلیه گردد، اما رژیم پروتئین از چاقی مفرط جلوگیری میکند. دمنوش رزماری و گل محمدی نیوشا چون از خانواده مخلوط با چای سبز می باشد نیم ساعت تا یکساعت قبل از غذا مصرف می شود. هنگامی که غذاهایی با طبع گرم میل می کنید برای تعدیل طبع آن می توانید پیش از غذا دمنوش زرشک مصرف کنید تا علاوه بر بهره مند شدن از خواص دمنوش زرشک یک دمنوش لاغری خوشمزه نیز نوش جان کرده باشید. این دمنوش گیاهی به دلیل اثرات مفیدی که برای بیماران مبتلا به مشکلات قلبی و آلرژی دارد ، به عنوان یک دمنوش گیاهی محبوب در محافل بهداشتی مطرح شده است.

همچنین در نظر داشته باشید که قیمت این دمنوش های گیاهی ممکن است در روزهای آینده با افزایش قیمت روی به روی شود، به همین دلیل توصیه می شود که حتما همین حالا اقدامات مربوط به خرید محصول مورد نظر خود داشته باشید. از دیدگاه طب سنتی زرشک طبیعتی سرد و خشک دارد به همین آن را مواد غذایی با طبع گرم مانند خلال بادام، خلال پسته و زعفران ترکیب میکنند تا از سردی آن کاسته شود و طبع آن معتدل شود. حتما هنگام دم کشیدن، درب قوری را ببندید تا عطر و طعم بهتری بگیرد. شما باید در هنگام استفاده از این دمنوش هل به مقدار لازم میوه و سبزی مصرف کنید . افرادی که به سلامت بدن خود اهمیت می دهند ، می توانند از دمنوش رویبوس استفاده کنند. دمنوش به لیمو طبع گرم و خشکی داره و برای افرادی که مزاج بلغمی دارن، یک پیشنهاد ویژه هست. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند در طول روز زمانی برای ورزش کردن ندارند. طبق تحقیقات صورت گرفته بر روی دمنوش رویبوس ، محققان دریافتند که آسپالاتین موجود در این دمنوش گیاهی باعث تعادل قند خون می شود و همچنین به بهبود مقاومت به انسولین و جذب گلوکز توسط ماهیچه ها کمک کرده و ترشح انسولین را از پانکراس افزایش می دهد.

دمنوش های مخلوط چای سبز نیوشا بعد از وعده های غذایی مصرف می شوند که تأثیر زیادی بر سوخت و ساز بدن داشته و قند و چربی را به میزان قابل توجهی از بین برده و مانع جذب این مواد در بدن می شود. باعث تنظیم قند خون می شود. آنتی اکسیدان قوی دیگری به نام کوئرستین در دمنوش رویبوس وجود دارد و باعث جلوگیری از انواع مختلف بیماری های قلبی و عروقی می شود. نام *Aspalathus* از کلمه یونانی *aspalathos* گرفته شده است که نام یک بوته معطر در یونان شناخته می شود . این دمنوش لاغری با افزایش سوخت و ساز و کاهش چربی بدن باعث تناسب اندام می شود به همین علت نام دمنوش زرشک و لاغری با یکدیگر عجین شده است. ۱۱ جولای ۲۰۱۷ ویژهنامه اختصاصی زیر دژهبین با هدف بررسی همهجانبه اینگونه موارد، سعی در ویژهنامه زیر دژهبین را در دکتر مجازی دنبال کنید. ۲۰ ژوئن ۲۰۱۷ روغن کرچک مزه خوشایندی ندارد اما اگر با یک اسموتی خوشمزه میوه ترکیب اش به همین دلیل برای تسکین درد مفاصلو کاهش ورم آنها موثر است. آسپالاتین و نوتوفاژین دو آنتی اکسیدان حیاتی موجود در دمنوش رویبوس هستند و آن را به یک نوشیدنی عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از بدن در برابر انواع بیماری ها از جمله بیماری دیابت تبدیل می کنند.

از آنجایی که این دمنوش ضد انقباض است می تواند حس تحریک پذیری که باعث سرفه می شود را کاهش دهد و شرایط

تنفسی را بهتر نماید. خواص دمنوش زرشک و طرز تهیه آن بحث بسیار مفیدی است که در مطالب بالا به آنها اشاره شد. مطالب مفیدی در مورد گیاه زرشک بیان شد. نکته قابل توجه این است که از این گیاه نه تنها به عنوان دمنوش گیاهی استفاده می شود ، بلکه به عنوان عنصری در لوازم آرایشی ، محصولات لاغری و به عنوان طعم دهنده در پخت و پز نیز استفاده می شود. دمنوش رویبوس طعم شیرین و منحصر به فردی دارد و طبع این دمنوش گیاهی گرم و خشک می باشد. در حقیقت ، رویبوس بیش از ۳۰۰ سال است که توسط مردم محلی مصرف می شود ، اما هنوز در خارج از آفریقای جنوبی به خوبی شناخته شده نمی باشد. در آفریقای جنوبی از این دمنوش برای درمان بیماری های آلرژیک مانند آگزما ، تب یونجه و برونشیت استفاده می شود.

این نوشته در omigo.ir منتشر شده است ، شما هم در امیگو می‌توانید بنویسید و آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید