

8 علاجات منزلية للتخلص من دهون البطن

يوجد عديد من العلاجات المنزلية التي تساعد على زيادة حرق دهون البطن. تتميز الأطعمة والمغذيات المستخدمة بأنها تساعد على التخلص من سموم الكبد، وزيادة سرعة التمثيل الغذائي، ما يحقق أثراً جيداً في التخلص من الدهون المتراكمة حول البطن.

تعتبر دهون البطن علامة خطر تستوجب التنبيه، حيث ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة بالسكري وأمراض القلب.

إليك مجموعة من الخطوات السهلة للتخلص من دهون البطن بواسطة علاجات منزلية:

1. عليك التخلص من الأشياء أو العناصر الموجودة في نظامك الغذائي التي تسبب ضغطاً على الكبد، والعمل على الحد من تناول السكريات الحرارية. تشمل العناصر التي تزيد الضغط على الكبد اللحوم المصنعة، وزيادة الكربوهيدرات بشكل عام، وجميع أشكال السكر والمحليات الاصطناعية، والكافيين، والدهون غير المشبعة، ومشروبات الصودا. إذا استطعت تقليل مدخلات جسمك من السكريات الحرارية ما بين 500 و1000 سعرة أسبوعياً ستفقد ما بين 500 غرام إلى كجم واحد في الأسبوع.
2. تناول عصير التوت البري الطبيعي بنسبة 100 بالمائة، أو عصير الكرز. يحتوي التوت البري، وكذلك الكرز على مجموعة من الأحماض العضوية التي تعمل كإنزيمات تساعد على الهضم. تلتهم هذه الإنزيمات الهاضمة الرواسب الدهنية الصغيرة التي تتعثر في الأوعية الليمفاوية. يمكنك مزج العصير مع أكواب الماء الـ 8 التي يجب أن تشربها يومياً.
3. من المفيد تناول أحماض أوميغا3 الدهنية عن طريق تناول 6 غرام أسبوعياً من زيت السمك، أو أكل الأسماك الغنية بهذه الأحماض مثل السلمون أو المكاريل مرتين أسبوعياً.
4. تناول حمض جاما اللينوليك الذي يتم اختصار اسمه كالتالي GLA. يوجد هذا الحمض في زيت القرطم، واللحم البقري لحيوان تم تغذيته على أعذية عضوية، أو الحصول على هذا الحمض عن طريق الملاحق الغذائية.
5. استخدم في المطبخ الزيوت التي تساعد على حرق الدهون، مثل زيت الزيتون، وزيت عباد الشمس، وزيت القرطم، وتناول الأفوكادو والمكسرات.
6. أضف بعض قطرات المحامض (الليمون) إلى الماء الدافئ وتناولها يومياً لتنشيط الكبد وتسييل الدهون. وتأكد من شرب الكمية الكافية من الماء يومياً، لأن الجفاف يحد من قدرة الكبد على حرق الدهون.
7. تناول شاي الهندباء للتخلص من السموم، ويمكن إضافة جذور الأوراجينو إليه.
8. تناول التوابل الحارة لأنها تزيد سرعة التمثيل الغذائي. يمكنك تناول الفلفل الحار، والزنجبيل، والمقرقة، والقرنفل، والمهيل. تساعد هذه التوابل أيضاً على استقرار نسبة السكر في الدم.



