



چند درمان خانگی برای کاهش چربی خون را بشناسید

# خانه‌تکانی بدن از چربی!

## کرفس پرخاصیت

کرفس گیاه دیگری است که می‌توان از آن برای کاهش چربی خون کمک گرفت. این گیاه علاوه بر کاهش چربی خون، در کاهش اسیداوریک و قند خون نیز موثر است، البته آن دسته از افرادی که به آسم، سنگ کلیه و بیماری‌های ریوی مبتلا هستند برای کاهش چربی خون نباید به تنهایی از کرفس استفاده کنند، چون باعث تشدید بیماری‌شان خواهد شد. این دسته از افراد می‌توانند یک قاشق چایخوری یا مرباخوری تخم کاسنی را در یک لیوان آب کرفس بریزند. باید توجه داشت آب کرفس، بیش از خود کرفس در کاهش چربی خون موثر است، چون فیبر آن حذف می‌شود. برای کاهش چربی خون، باید آب کرفس را به مدت دو تا سه هفته و یک بار در روز مصرف کرد. بهترین زمان برای نوشیدن آب کرفس، نیم ساعت قبل از صبحانه یا نیم ساعت قبل از خواب است.

## معجزه جو

جوی دوسر، بی‌ضررترین دارو برای کاهش چربی خون بالا به حساب می‌آید و افراد مبتلا به چربی خون بالا می‌توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور می‌توان از نان جوی دوسر برای کاهش چربی خون بالا کمک گرفت. مصرف یک تکه نان جوی دوسر که وزنی حدود ۲۰۰ گرم داشته باشد، می‌تواند کلسترول بد خون را تا حدود ۲۰ درصد کاهش بدهد.

علاوه بر این، مصرف سوپ یا آشی که در آن جوی دوسر ریخته شده باشد، برای این منظور مفید است و به کاهش چربی خون بالا و کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند. البته باید توجه داشت داخل سوپ نباید خامه یا روغن ریخت، چون انجام این کار خودش می‌تواند باعث بالا بردن چربی خون شود. حتی آن دسته از افرادی که به چربی خون بالا مبتلا نیستند، باید از مصرف خامه و روغن در سوپ تا جای ممکن پرهیز کنند مگر این که فعالیت بدنی آنها به قدری زیاد باشد که چربی در بدن‌شان باقی نماند.

مصرف جوی دوسر باعث جدا شدن کلسترول رسوب کرده در رگ می‌شود. علاوه بر این، مصرف آن می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی کمک کند و آن دسته از افرادی که احتمال سکت قلبی در آنها بالاست، باید حتما مصرف جوی دوسر را در برنامه غذایی خود داشته باشند. جوی دوسر را به شکل چای نیز می‌توان استفاده کرد برای این منظور باید یک قاشق غذاخوری از جوی دوسر را در یک لیوان آب جوش ریخت و به مدت ۲۰ دقیقه دم کرد و بعد از صاف کردن آن را نوشید.

خشک کرد و سپس آن را به حالت پودر درآورد. یک قاشق مرباخوری از این پودر را باید با یک استکان آب مخلوط کرد تا به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بجوشد و بعد از صاف کردن آن را نوشید.

به تنهایی توصیه نمی‌شود و باید حتما آن را با آب سیب ترکیب کرد. علاوه بر این، استفاده از پوست سیب خشک شده نیز به کاهش چربی خون بالا می‌تواند کمک کند. پس برای این منظور باید پوست سیب‌های گرفته شده را

باشد. به همین دلیل مصرف آن به صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن آب گریپ‌فروت برای کاهش چربی خون مفید است، ولی از آن جا که اسید معده را بالا می‌برد و احساس سوزش در معده به وجود می‌آورد، مصرف آن

مصرف ترکیب سیب و گریپ‌فروت، یکی دیگر از گزینه‌های پیش‌رو برای کاهش چربی خون بالاست. همچنین سیب می‌تواند در کاهش خطر سکت قلبی موثر



نان خامه‌ای بزرگ، کله پاچه، کباب پر چرب، خورش و پلوپی که روغن از آن می‌چکد، سیب زمینی، پیتزا و... کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که از خوردن غذاها و خوراکی‌های اینچنینی بتواند بگذرد. بسیاری از افراد حتی نمی‌توانند تصور کنند یک روز بدون چربی‌ها و خوراکی‌هایی زندگی کنند؛ غافل از این که مصرف چنین خوراکی‌ها و غذاهایی، ابتلا به چربی خون بالا را در پی دارد. چربی خون بالا، گرفتگی عروق را به وجود می‌آورد و خطر سکت قلبی را افزایش می‌دهد. افرادی که به چربی خون بالا مبتلا هستند، باید تحت نظر پزشک باشند و رژیم غذایی خاصی را دنبال کنند.

**دکتر سعید صانعی**، پزشک و مشاور درمان‌های گیاهی و طب سنتی، چند درمان خانگی را که در کاهش چربی خون بالا موثر است، به شما معرفی می‌کند.

## عنباب را دریاب

مصرف میوه عنباب به شکل خشک شده می‌تواند به کاهش چربی خون کمک کند. برای این منظور باید سه عدد عنباب خشک شده را بعد از هر غذا مصرف کرد. انجام این کار به بهبود کارکرد کبد کمک می‌کند و وقتی عملکرد کبد بهبود پیدا کند، چربی خون بالا و کلسترول بد خون تولید نخواهد شد. برخی افراد تصور می‌کنند بین میوه تازه و میوه خشک عنباب تفاوتی وجود دارد در حالی که مصرف هر دو مفید است و تفاوت چندانی بین میوه تازه و میوه خشک وجود ندارد تنها میوه تازه، آب خود را از دست داده است. عنباب خواص زیادی دارد و مصرف آن می‌تواند به افزایش تمرکز و بالا بردن سطح یادگیری کمک کند. به همین دلیل آن دسته از افرادی که به چربی خون بالا مبتلا نیستند، نیز می‌توانند از عنباب استفاده کنند.

## شوید، همیشه در دسترس

شوید یکی از گیاهانی است که در کاهش چربی خون بالا می‌تواند بسیار موثر باشد. مصرف برگ‌های تازه شوید برای این منظور، مفید است. همچنین عرق و تخم شوید نیز به درمان چربی و کلسترول خون کمک می‌کند. البته مصرف بیش از اندازه و طولانی مدت برگ، عرق و تخم شوید توصیه نمی‌شود، چون این گیاه می‌تواند چربی چشم را از بین ببرد و ضعف در بینایی به همراه داشته باشد. به طور کلی آن دسته از افرادی که به ضعف در بینایی مبتلا هستند، نباید از این گیاه برای کاهش چربی خون استفاده کنند. مصرف بیش از اندازه همچنین می‌تواند سبب آسیب به تخمدان‌های خانم‌ها و اختلالات هورمونی شود. حداکثر مدت مجاز برای استفاده از شوید ۳۰ روز می‌تواند باشد که برای مصرف این گیاه به عنوان دارو، بهتر است از پزشک متخصص طب سنتی مشاوری گرفت. افراد مبتلا به چربی خون بالا می‌توانند از دمنوش شوید نیز استفاده کنند که برای تهیه این دمنوش، باید مقدار ده گرم از گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخت و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرد و بعد از صاف کردن نوشید.

## سیب و گریپ‌فروت

مصرف ترکیب سیب و گریپ‌فروت، یکی دیگر از گزینه‌های پیش‌رو برای کاهش چربی خون بالاست. همچنین سیب می‌تواند در کاهش خطر سکت قلبی موثر