

สมุนไพรรักษาคนอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

โรคอ้วน

คนอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบา-หวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำคอยเป็นคอยไป นอกจากนี้จะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การเลือกทานสมุนไพรรักษาเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล ส่วน กระจับปี่ บมอญ ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แต่งโม เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำแต่งโมปั่นยังช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร

มะละกอ , ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย
และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี
ช่วยแก้ออนเพลีย