

درمان چربی خون در طب سنتی روشهای مختلفی دارد. در قدم اول باید ورزش کنید، غذاهای چرب نخورید و استرس تان را هم کاهش دهید. بعد از آن میتوانید از داروهای گیاهی استفاده کنید. شوید یکی از گیاهان دارویی است که به کاهش چربی خون کمک می کند. همچنین عرق کاسنی و گیاه کاسنی را برای کاهش کلسترول خون فراموش نکنید. سرکه و آبغوره و آلبیمو هم به شما کمک می کند. در این بخش از مجله پزشکی آسان طب روشهای درمان چربی خون در طب سنتی را به شما معرفی می کنیم.

درمان چربی خون در طب سنتی

درمان چربی خون در طب سنتی

یکی از راههای درمان چربی خون در طب سنتی مصرف دمرکده آویشن است. این دمنوش دفع کننده رطوبت و بلغم از بدن است و چربی خون را کم می کند. همچنین مصرف روزانه یک قاشق چای خوری پودر یا نیمکوب شده سیاه دانه یا دانه تره هم موجب کاهش چربی خون می شود.

برای درمان چربی خون در طب سنتی سیر، سویا، گشنیز، جعفری و شوید بسیار کارساز هستند. به عنوان مثال دم کرده شوید و لیمو عمانی یک ساعت پس از غذا می تواند در کاهش کلسترول خون کمک کند.

یک روش دیگر مصرف دم کرده پوست نارنگی و زنجبیل است. همچنین نوشیدن دم کرده زینان و عناب در درمان چربی خون در طب سنتی تاثیر گذار است.

درمان چربی خون در طب سنتی

به گزارش مجله پزشکی آسان طب، مصرف سماق همراه غذا نیز به دلیل تأثیراتی که روی صفرا دارد، می تواند چربی خون را پایین آورد.

برای درمان چربی خون در طب سنتی تخم شوید (Anethum Graveolens) و سبزی شوید را فراموش نکنید. در داروخانه ها دارویی بنام آنتوم حاوی شاه تره، کاسنی و شوید است که برای کاهش چربی خون استفاده می شود. همچنین شوید موجب کاهش وزن هم می شود.

درمان چربی خون در طب سنتی

روشهای دیگر کاهش چربی خون

گیاه کاسنی Chicore و عرق کاسنی یکی دیگر از روشهای درمان چربی خون در طب سنتی است. کاسنی تقویت کننده معده، ضد درد و ضد تب است و در درد چشم، بیماری های کبدی، یرقان، قولنج نارسای کلیوی و در بیماری های اعصاب از آن استفاده می شود.

شاه تره تصفیه کننده خون، صفرا آور، بر طرف کننده خارش های جلدی و اشتها آور است و به درمان چربی خون کمک می کند. آرتیشو یا کنگر فرنگی (Cynara Scolymus) هم جزو گیاهان پایین آورنده کلسترول خون است.

طبق اطلاعات بدست آمده سیر پایین آورنده فشار خون و چربی خون است و اثرات ضد میکروبی دارد. عصاره برگ گیاه «مرزه» چربی خون را کاهش می دهد.

آبغوره، آب لیمو و سرکه هم به بهبود شما کمک می کند. بعد از هر وعده غذا ۱-۲ قاشق سرکه را با کمی آب مخلوط و میل کنید.

درمان چربی خون در طب سنتی

برای درمان چربی خون در طب سنتی از زرشک استفاده کنید. زرشک به صورت مصرف دم کرده یا مصرف عصاره طبیعی آن برای کاهش چربی خون توصیه می شود.

به طور کلی از داروهای کاهنده چربی خون میتوان به تخم گشنیز، تخم و ریشه کاسنی، تخم و گیاه خرفه، عرق خارشتر، عرق بید، عناب، قره قات، بنفشه، انار، اسپرزه، کدو، خیار، ترشک، تمبر هندی، کاهو و تخم کاهو، قدومه، سپستان، سماق و ... اشاره کرد.

ورزش کردن، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب هم که یکی از اصلی ترین روشهای درمان چربی خون است.

اگر بیوست دارید آن را درمان کنید. چربی خون در بسیاری از بیماران، تنها با همین اقدام کنترل می شود.

هر گونه استرس یا بی خوابی بیمار باید با تجویز داروهای مناسب کنترل شود.

منبع : <https://asanteb.com>