3 خلطات منزلية تخلصك من الكرش في أسبوعين

يسبب تراكم الدهون في منطقة البطن إحباطا لدى للكثيرات، إذ إنّ أغلبية النساء يحرصن دائماً للحصول على قوام رشيق.

وفي ايامنا هيه، أصبحت ظاهرة بروز البطن عند النساء كما عند الرجال، إذ إنّ رجالاً كثيرونن يعانون من "الكرش". لكن تبقى هذه مشكلة كبيرة لدى النساء، في حين أن الرجال لا يتأثرون بذلك.

ولكي لا تسبب الدهون مشكلة لديك، نقدّم إليك طريقة طبيعية وصحية، تخلّصك من البطن من خلال القيام بمجموعة من الخلطات السهلة.

- **الخلطة الأولى:**
- خذي مقادير متساوية من النعناع والزنجبيل الأخضر والشاي الأخضر وقشر الرمان اليابس المطحون، وضعيهم على النار حتى الغليان، ثم قومي بتصفية الخليط وإشربي منه كوباً كل صباح.

- **الخلطة الثانية:**
- إنقعي قشر الليمون في نصف لتر من الماء، ثم أضيفي إليه عدّة قطرات من عصير الليمون الطازج، وإشربي منه كوباً يومياً على الريق.

- **الخلطة الثالثة:**
- إمزجي بالتساوي ملعقتين من المرامية الجافة والمطحونة، شاي أخضر مطحون، زعتر جاف مطحون، قرفة ناعمة، زجبيل مطحون، قشر رمان مطحون، كمون، وبذر الكتّان.
- ثم أضيفي إليها خلّ التفاح للحصول على عجينة، بعدها قومي بصنع أقراص صغيرة منها، وعند الإنتهاء ضعيهم في الثلاجة.
- تناولي قرصا كل يوم في الصباح تناولي مع كوب من الماء، وبعد مرور نصف ساعة يمكنك تناول الفطور بشكلٍ عادي.
- كرّري هذه العملية قبل الغداء والعشاء أيضاً، وبعد مرور أسبوعين ستلاحظين الفرق.
- سيسبب لك تناول هذه الحبوب الإسهال، وهذا دليل على مدى فاعليّة هذه الحبوب، إذ إنها تطرد السموم من الجسم.