

## دستورات برای افزایش وزن - دکتر محمد فصیحی دستجردی

از نگاه طب سنتی چاقی نشان از افزایش رطوبت (تری) است و لاغری نشان از افزایش خشکی در تن است. و همانطور که میدانید در طب سنتی درمان به ضد است یعنی به طور کلی جهت درمان چاقی نیاز است که رطوبت را در تن کاهش دهیم و بالعکس جهت درمان لاغری باید رطوبت را به تن برگردانیم.

1. پرهیز از خوردن مواد غذایی بپن و عده های غذایی (اصطلاحاً پرهیز از ریزه خواری)
2. حمام یک روز در میان کمی طولانی و با آب ولرم و در حد امکان با شکم خالی نباشد.
3. حمامات عام با فاصله یک ماهه و حداقل 3 بار و سپس سالی دو بار
4. غذاهای با رطوبت بالا را بیشتر مصرف کنید : انجیر، انگور، بادام زمینی، بادام شیرین ، بادام کوهی، به، تخم خربزه، انواع توت ها ، خربزه ، هویج ( زردک)، سیب شیرین، شلغم، کنجد، گلاب، لوبیا قرمز، عسل، نخود، کره محلی، خامه محلی ، روغن حیوانی، تخم مرغ عسلی، ریحان، ارده، موز، کدو حلوایی، کنجد، شکلات، نبات، بریانی، گلای، مرباهویج و بالنگ، زیتون، روغن هسته انگور، حلیم، بریانی، آبگوشت، گوشت بوقلمون، شیر میش، گوشت غاز، گوشت گوسفند و شتر، گوشت خروس خانگی، گوشت مرغابی و اردک ، میگو، گوشت بلدرچین، گوشت کله، جگر، آبگوشت به، آبگوشت کلم قمری، گوشت ماهی شور، خورش قیمه، شکر سرخ، نان گندم (سبوس دار)، نان سنگک و بربری ، دل گوسفند، آلو، لوبیاسفید، اسفناج، چغندر، ماست شیرین، ذرت، خیار، باقلا، کاهو، هندوانه، گوجه فرنگی، کاسنی، شیر، بامیه، مرکبات شیرین، گیلاس، ماءالشعیر، شفتالو، سنجد، نشاسته، انواع املت، سیرابی، سالاد الویه، سوپ مرغ، شیر برنج، آب چشمه ها، انواع خوراک مرغ، انواع ژله، قارچ، کدو، کلم قمری، تخم مرغابی، مغز، چشم، آبگوشت کلم سنگی، هلو.
5. مصرف کمتر غذاهای با مزاج خشک: سیر، فلفل، دارچین، زنجبیل، کاکانو، توت فرنگی، ذرت، ماست ترش، کیوی، پنیر، چای سیاه، کشک، عدس، سیب زمینی، مرکبات ترش، زرشک، آلبالو، انار ترش، سرکه، آبغوره، آبلیمو، سماق، ماهی، سنگدان، ریواس، قره قروت، سوسیس، کالباس، غذاهای دارای مواد افزودنی، نوشابه ها، گوشت بز، گوشت گاو.
6. مصرف سه وعده غذایی کامل و خصوصاً صبحانه و شام.
7. مصرف ارده با شیره انگور روزی یک پیاله به عنوان صبحانه یا شام باشد.
8. یک لیوان شیر طبیعی به همراه کمی عسل یا خرما.
9. یک لیوان مالشعیر طی به همراه کمی عسل (طرز تهیه مالشعیر طبی: 4 لیوان آب+یک لیوان جو را حرارت میدهند تا زمانیکه جو بشکفتد بلافاصله صاف کنید و در یخچال نگه دارید.
10. روزی یک لیوان عرق کاسنی + عرق یونجه با کمی عسل.
11. خیس دادن ۱۰ عدد انجیر داخل شیر یا آب و صبح ناشتا خوردن.
12. انگور روزی ۳ الی ۴ خوشه یا شیر گرم و شیره انگور هر شب موقع خواب
13. مصرف زیاد سیب، هویج، خیار، هندوانه، انبه، آناناس و انگور
14. برای ایجاد چاقی متناسب پیاده روی روزانه لازم است.