

## دستورات برای کاهش 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 بین وعده های غذایی (اصطلاحاً پرهیز از ریزه خواری)
2. حمام یک روز در میان به صورت گرم، کوتاه و در صورت امکان با شکم خالی
3. سونا یا خشک
4. فعالیت بدنی حد اقل روزی نیم ساعت بدون توقف و استراحت با لباس گرم که تعریق زیاد باشد بسیار بهتر است. (یا یک روز در میان حداقل 45 دقیقه)
5. سعی کنید برنج، ماکارونی و سیب زمینی را سه ماه قطع کنید و در هر وعده غذایی فقط به اندازه یک کف دست نان بخورید.
6. پرهیز از غذاهای با رطوبت بالا مثل نوشابه ها، آلو، مرغ ماشینی، لوبیاسفید، اسفناج، چغندر، ماست شیرین، ذرت، خیار، باقلا، کاهو، هندوانه، گوجه فرنگی، کاسنی، خامه، شیر، بامیه، مرکبات شیرین، گیلاس، ماعالشعیر، شفتالو، سنجد، نئاسسته، سیرابی، سالاد الویه، سوپ مرغ، شیر برنج، انواع خوراک مرغ، سس سفید، انواع ژله، قارچ، کدو، کلم قمری، تخم مرغابی، مغز، چشم، گوشت گوساله، آش رشته، نان تست، نان باکت، نان تافتون (بدون سیوس)، بالنگ، هلو و کلا سردیجات
7. غذاهای زیر را بیشتر میل کنید و یا به همه غذاهای خود یکی از موارد زیر را اضافه کنید: سیر، پیاز، زنجبیل، فلفل سیاه، خرما، شیره انگور، قهوه، گردو، فندق، زیره سیاه، بادام زمینی، زرد چوبه، پسته، سیاهدانه، نمک، کاکائو، نعنا، ترخون، تره تیزک، رطب، مغز بادام، فسنجان، قهوه، نسکافه، کنگر، فلافل، انبه، بادام کاغذی، تخم شربتی، پسته، پونه، ترب، تره، جعفری، خردل ها، خرما، دارچین، زعفران، زنیان، شنبلیله، میوز، کلم بروکلی، گردو، گل سرخ، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نارگیل، نعناع، هل، سرکه ها، خرفه، عدس
8. مصرف صبحانه کامل و شام کافی ولی سر شب و حذف ناهار
9. بادکش روی شکم یک شب در میان ۴۰ مرحله هر بار نیم ساعت با مکش ملایم.
10. روغن مالی روی شکم هر شب با روغن سیاه دانه یا بادام تلخ.
11. مصرف ارده با شیره انگور روزی یک پیاله به عنوان صبحانه یا شام باشد.
12. از ترکیب پودر (زنیان+سیاه دانه نیم کوب+آویشن+مصطکی+عسل) صبح ناشتا و شب موقع خواب یک قاشق مرباخوری میل شود. آنهایی که چاقی بسیار دارند میتوانند نیم ساعت قبل ناهار و شام هم بخورند. به اندازه حدود یک ماه و همه به نسبت مساوی مخلوط شود و یا ترکیب دوم: چای ترش، چای سبز، زیره سیاه و سبز، دارچین و تخم کتان به طور مساوی مخلوط و آسیاب شود و 20 دقیقه قبل از هر غذا یک قاشق مرباخوری میل شود.
13. تغییر روغن مصرفی به کنجد یا زیتون و حیوانی گاوی.
14. خواب باعث چاقی میشود و کم کردن مقداری از ساعت خواب لازم است

وزن خود را به اندازه کم کنید و بیشتر برای سلامتی شما مضر است. از نظر طب قدیم انسان ها به طور کل به 4 دسته دموی، بلغمی، سوداوی و صفراوی تقسیم می شوند که دو دسته اول عموماً درشت هیكل و دو دسته بعدی عموماً لاغر اندام هستند. در این دیدگاه، تناسب اندام، مساله ای کاملاً شخصی است که باید برای هر فرد به طور جداگانه تعریف شود و در ارتباط تنگاتنگ با وضعیت مزاجی، سن و روحی و روانی فرد است. برای مثال یک مرد با قد 170 سانتی متر: بلغمی: 80-75 کیلو، دموی: 75-70 کیلو، صفراوی : 60-65 کیلو، سوداوی: 60-55 کیلو.