

با طب سنتی تا شب عید شکمتان را آب کنید!

طب سنتی به شما می‌گوید که بدون استفاده از دارو و قرص‌های لاغری هم می‌توانید چربی‌های اطراف شکمتان را کاهش دهید و لاغر و متناسب شوید.



طب سنتی به شما می‌گوید که بدون استفاده از دارو و قرص‌های لاغری هم می‌توانید چربی‌های اطراف شکمتان را کاهش دهید و لاغر و متناسب شوید.

به گزارش **جام جم سرا**، در روزهای آخر سال بین همه دغدغه‌های ریز و درشتی که دارید کمی هم به تناسب اندام‌تان فکر کنید. مهمانی‌های نوروزی در پیش است و شاید دل‌تان بخواهد در جمع دوستان و اقوام خوش‌اندام‌تر از سال گذشته به نظر برسید. دوهفته فرصت دارید که به این هدف برسید.

ورزش کنید و روغن بمالید

اگر می‌خواهید در مدت کمی از میزان چربی بدن خود کم کنید، ورزش کنید. دراز و نشست، ورزش‌های کششی و پیاده‌روی ساده‌ترین ورزش‌هاست که برای همگان مفید و امکان‌پذیر است. برای اینکه تاثیر ورزش بیشتر شود، روغن‌های گرم را قبل از ورزش به نواحی مورد نظر مالیده و حسابی چرب کنید. استفاده از روغن‌های سیاه‌دانه، شوید و بابونه پیشنهاد اصلی ماست. روغن‌ها با طبیعت گرم خود، همراه حرارت ایجاد شده بعد از ورزش، به آب شدن چربی‌ها کمک کرده و در مدت کوتاهی تاثیر مناسبی در لاغری دارد. روغن را سمت راست شکم بمالید و کمی در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید. احساس گرما که شروع شد، ورزش را آغاز کنید.

نکته: کسانی که معده‌های گرمی دارند، بهتر است از این روغن‌مالی استفاده نکنند و به ورزش اکتفا کنند اما برای سردمزاجان و کسانی که معده‌های سرد دارند، علاوه بر لاغری، به هضم غذا کمک کرده و از نفخ و دل‌درد جلوگیری می‌کند.

لاغر شدن چه آسان

چاقی که در طب سنتی با واژه «سمن مفرط» از آن یاد شده، این روزها یکی از معضلات جامعه ما به حساب می‌آید. در طب سنتی ایرانی، از بین بردن رطوبت و چربی و به اصطلاح لاغر کردن، راحت‌تر از چاق کردن و رطوبت‌دهی است. چاقی یا سمن مفرط، از نگاه طب سنتی دوگونه است. یا از تجمع پیه و چربی است یا از تجمع و ازدیاد عضلات. چاقی شکمی عمدتاً از نوع پیه و چربی بوده و راهکارهایی برای از بین بردن آن وجود دارد.

چاق‌ها چه بخورند؟

از آنجا که مشکل چاقی شکمی بیشتر سراغ بلغمی مزاج‌ها می‌آید طب سنتی به آنها می‌گوید که برای رفع مشکل‌شان این توصیه‌ها را دنبال کنند:

- مصرف میوه‌ها و سبزی‌های پر آب مثل کاهو و خیار مضر بوده و خوردن آب، فقط هنگام تشنگی به این افراد توصیه می‌شود.
- ورزش و تحرک همراه خوردن غذاهای گرم و خشک با زیره، آویشن، رازیانه و شوید بهترین راه کم کردن وزن و ابعاد برای آنهاست.
- به طور کلی غذاها با مزاج گرم سبب لاغری و با مزاج سرد سبب چاقی می‌شود. اضافه کردن شوید و زیره به برنج و اضافه کردن ادویه‌های گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل به خورش‌ها، از چاق‌کنندگی آنها می‌کاهد.
- خواب سحرگاهی چاق‌کننده است و بهتر است این افراد قبل از طلوع آفتاب از خواب بیدار شده و تا کمی بعد از طلوع آفتاب نخوابند.
- سونای خشک و تعریق برای آنان مناسب‌تر از استخر، شنا و حمام‌های طولانی است.

بهترین فرمول لاغری

حذف کردن وعده ناهار یکی از توصیه‌های طب سنتی ایرانی است. رعایت این نکته، هم باعث لاغری و آب شدن چربی‌های شکمی می‌شود و هم برای سلامت مفید بوده و همواره توصیه می‌شود. عمل هضم غذا برای سردمزاجان دیرتر از گرم‌مزاجان انجام می‌شود؛ بنابراین خوردن صبحانه کامل اول صبح و شام کامل اول غروب، بهترین فرمول غذایی است.

چه افرادی مستعد چاقی شکمی هستند؟

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید طب سنتی می‌تواند براساس مزاج افراد به شما بگوید تا چه حد در معرض انباشت چربی و اضافه وزن قرار دارند. طب سنتی افراد را به چهار گروه تقسیم می‌کند؛ گرم و تر (دموی)، سرد و تر (بلغمی)، سرد و خشک (سوداوی) و گرم و خشک (صفراوی). دو گروه اول اصولاً چاق بوده و دسته سوم و چهارم لاغراندام هستند.

بر مبنای اصول طب سنتی ایرانی، کسانی که مزاج سرد و تر دارند (یعنی بلغمی‌مزاج هستند) به چاقی همراه با چربی دچار می‌شوند و دمو‌ها عضلانی‌ترند؛ بنابراین معضل چاقی شکمی بیشتر گریبانگیر بلغمی‌مزاج‌هاست. آنها اصولاً اندام‌های پُر و موهای لخت کم‌پشتی دارند، خونسرد هستند و میل به سستی، تنبلی و خواب در آنها بیشتر است.

ملین را فراموش نکنید

خارج شدن فضولات از بدن، مقادیری از حجم و وزن بدن را کم می‌کند. اگر می‌خواهید شکم‌تان را لاغر کنید، باید فضولات جمع‌شده و بلغم لزج چسبیده به معده را دفع کنید. ملینات مانند انجیر خیسانده شده، آلو و فلوس جزء ملینات ساده‌ای هستند که می‌توان در برنامه غذایی جای داد. اگر دچار یبوست هستید، باید از مُسهلات استفاده کنید که بهتر است با توصیه پزشک و به اندازه مشخص مصرف شود. سنا یکی از مسهلاتی است که این روزها زیاد مصرف می‌شود اما عواقبی به همراه دارد؛ بنابراین بدون تجویز پزشک از سنا استفاده نکنید.

برنامه منظم خواب و بیداری

در فرهنگ طبی ایرانی، برای خواب اعتبار ویژه‌ای در نظر گرفته شده است. خواب برای همه امری ضروری است و بین شش تا هشت ساعت خواب برای افراد در نظر گرفته شده است. اما سردمزاجان بهتر است شب زودتر خوابیده و قبل از سپیده صبح بیدار شوند. به عقیده حکمای طب سنتی سحرگاه وقت ایجاد شدن خلط بلغم در بدن است و بیداری و تحرک مانع از ایجاد آن می‌شود. ورزش صبحگاهی البته به شرط پوشیدن لباس مناسب که موجب سرماخوردن و زکام نشود، مطالعه و عبادت کردن توصیه‌های ما برای لاغری است.

غم و غصه چاق‌تان می‌کند

شاید باور نکنید اما حالات روحی و روانی شما تاثیر بسزایی در چاقی یا لاغری‌تان دارد. پس به‌ویژه به سردمزاجان توصیه می‌شود که غم و غصه را در دوران رژیم از خود دور کرده و با نشاط به فعالیت‌های روزانه بپردازند و از کم‌خوری و اصلاحات تغذیه‌ای غم به دل راه ندهند که سبب چاق شدن آنها شده و تمام زحمات و رنج‌های لاغر شدن‌شان را از بین می‌برد.

نخوردن شام. . . درست یا غلط؟

از منظر طب سنتی، حذف کردن وعده شام، نیرو و بنیه بدن را از بین برده و طبیعت بدن را تحلیل می‌برد. بهترین فرمول غذا خوردن، وعده شام زودهنگام است. برای کاهش وزن، رعایت همین فرمول کارگشاست.
منبع: زندگی ایده آل