



آیا طب سوزنی لاغر می کند؟

زیبایی و تناسب اندام آرزویی است که باتوجه به سبک ناصحیح زندگی امروزی و عاداتهای غذایی غلط بسیاری از مردم، سخت و دستنیافتنی جلوه می کند.

زیبایی و تناسب اندام آرزویی است که باتوجه به سبک ناصحیح زندگی امروزی و عاداتهای غذایی غلط بسیاری از مردم، سخت و دستنیافتنی جلوه می کند.

میل و علاقه وافر به کاهش وزن و داشتن وزنی متناسب از یک سو و نداشتن اهتمام و پشتکار کافی از سوی دیگر باعث می شود افراد زیادی به ساده ترین روش که مصرف داروهای به اصطلاح لاغری است روی آورند، داروهایی که متاسفانه تأیید شده هیچ جا نیستند و عوارض فراوانی را می تواند همراه بیاورند.

برخی آمارها نشان می دهد ۳۰ درصد ایرانی ها چاق هستند که این خود یکی از علل آمار بالای بیماری های مزمنی مانند فشارخون، دیابت، سکنه های قلبی و مغزی، اختلالات گوارشی، کمردرد و زانودرد در کشور ماست. چاقی تقسیم بندی های مختلفی دارد، اما چاقی برحسب ظاهر افراد و موضع چاقی را می توان به دو نوع ساده سیب و گلابی شکل تقسیم کرد. در چاقی گلابی، افراد بالاتنه لاغر و باسن و ران های چاقی دارند.

در چاقی سیبی شکل مقدار فراوانی چربی در قسمت شکم و پهلوها ذخیره می شود. افراد دچار چاقی سیبی شکل یا چاقی شکمی بیشتر مستعد بیماری های قلبی هستند بنابراین درمان در اینجا صرفا برای زیبایی و تناسب اندام نبوده، بلکه بسیار ضروری است. رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی مناسب بهترین درمان های چاقی است. وقتی صحبت از رژیم غذایی برای درمان چاقی می شود خیلی ها تصور می کنند مقصود غذا نخوردن طولانی مدت یا حذف وعده های اصلی غذایی است.

در حالی که این تصور اشتباه بوده و در واقع این صحیح و بموقع غذا خوردن است که می تواند به کاهش وزن بی عارضه و پایدار شما منجر شود. صبحانه باید کامل باشد، ناهار مقوی، ولی کم حجم تر توصیه می شود، یک پیشنهاد خوب کاهش قابل توجه وزن کنترل مصرف برنج و سیب زمینی است. استفاده کمتر از گوشت و مصرف بیشتر سبزیجات نظیر کلم، کاهو، هویج و کدو نیز بسیار مفید است.

شام باید سبک و در ساعات ابتدایی شب میل شود. توصیه اکید می شود پس از ساعت هشت شب از صرف شام خودداری کنید. خواب بموقع و کافی نیز تاثیر بسزایی در تناسب اندام و جلوگیری از چاقی دارد. پیاده روی، ورزش های ایروبی و ورزش های انقباضی شکم نیز تاثیر بسزایی در کاهش وزن شما دارد. یکی از شناخته شده ترین و بی عارضه ترین روش های درمان چاقی بویژه چاقی های موضعی شکم، ران ها و بازو، طب سوزنی است.

مطالعات زیادی ثابت کرده طب سوزنی با مکانیسم های مختلفی مانند افزایش سوخت و ساز کلی بدن، افزایش جریان خون موضع و شل کردن چربی ها، کاهش اشتها بویژه در افرادی که عادت به ریزه خواری در بین وعده های غذایی دارند و تنظیم ترشح هورمونی می تواند تاثیر قابل توجهی در کاهش وزن و کاهش حجم موضعی داشته باشد. این نتایج به شرطی حاصل می شود که طب سوزنی از سوی پزشکی حاذق و تأیید شده انجام پذیرد.

همچنین روش امبدینگ (انجام طب سوزنی با قراردادن نخ بخیه در نقاط طب سوزنی) روشی جایگزین برای کسانی است که نمی توانند مراجعه مرتب (هفته ای حداقل سه بار) برای انجام درمان داشته باشند.