

عوارض مصرف مداوم سالاد کاهو برای لاغر شدن



یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف مداوم سالاد کاهو به همراه گوجه و خیار برای لاغر شدن موجب افزایش رطوبت بدن می‌شود که ازدیاد رطوبت بدن خود زمینه‌ساز بروز کبد چرب، مشکلات رحمی، چربی خون و عوارض روحی است.

همشهری آنلاین: یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف مداوم سالاد کاهو به همراه گوجه و خیار برای لاغر شدن موجب افزایش رطوبت بدن می‌شود که ازدیاد رطوبت بدن خود زمینه‌ساز بروز کبد چرب، مشکلات رحمی، چربی خون و عوارض روحی است.

به گزارش تسنیم، بدن انسان و همه موجودات، از 4 خلط تشکیل شده است: خلط صفر با مزاج گرم و خشک، خلط بلغم با مزاج سرد و تر، خلط سودا با مزاج سرد و خشک، و خلط دم با مزاج گرم و تر.

چربی مرطوب‌ترین عضو بدن است

ناصر رضایی‌پور متخصص طب سنتی عنوان می‌کند: هریک از اعضای بدن نیز مزاج خاص خود را دارند، مثلاً قلب، گرم و خشک است؛ استخوان، سردترین عضو بدن و چربی مرطوب‌ترین عضو بدن است.

بسیاری از افراد، برای لاغر شدن از رژیم‌های کم‌کالری مانند سالاد گوجه و خیار یا کاهو استفاده می‌کنند یا مثلاً آب بسیار زیادی می‌نوشند؛ این افراد، ابتدا وزن‌شان به سرعت کم می‌شود مثلاً در هفته اول 2 کیلو کم می‌کنند ولی خیلی‌زود به جایی می‌رسند که وزن‌شان ثابت می‌ماند و تغییری نمی‌کند.

مصرف مداوم خیار، کاهو، گوجه و نظیر اینها، موجب افزایش رطوبت بدن می‌شود

* باید دانست که مصرف مداوم خیار، کاهو، گوجه و نظیر اینها، موجب افزایش رطوبت بدن می‌شود که در قالب بافت چربی، که گفتیم طبیعت آن سرد و تر است، در بدن ذخیره می‌شود.

رعایت رژیم‌های لاغری بدون در نظر گرفتن مزاج عوارض جدی دارد

پس اقدام به رژیم‌های لاغری بدون در نظر گرفتن مزاج و شرایط پایه‌ای بدن افراد، می‌تواند موجب عوارض جدی شود.

امروزه با افراد زیادی مواجه می‌شویم که شاید مثلاً چربی اطراف پهلوهای‌شان کم شده باشد ولی دچار آسیب‌هایی در دیگر اعضا هستند: کبد چرب که در بیش‌تر موارد، حاصل افزایش سردی و تری در این عضو حیاتی است، ریزش مو، مشکلات رحمی، بروز چربی خون بالا، ضعف بدنی و روحی و ... از عوارض مصرف مواد غذایی سرد به طور مداوم و زیاد در رژیم‌های لاغری است.

خیلی از این افراد که با رعایت رژیم‌های کم‌کالری و بدون توجه به طبیعت بدن و دیگر شرایط جسمی، روحی، سنی، اقلیمی و ... اقدام به کاهش وزن می‌کنند، پس از گذشت مدتی چاقی آن‌ها برمی‌گردد و حتی ممکن است چاق‌تر از گذشته شوند.