



نسخه سنتی برای لاغری

چند راهکار طب ایرانی
برای کسانی که می‌خواهند
کاهش وزن کم‌دردر
داشته باشند

نسخه‌ای برای لاغری سریع

- در طول روز خواب طولانی نداشته باشید.
- با معده خالی نخوابید و از خواب بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- سحرخیز باشید تا جدا از کامرواشدن لاغر شوید.
- از خواب طولانی پرهیز کنید.
- ورزش کنید، چون در بدن حرارت ایجاد می‌کند و روش مفیدی برای تحلیل چربی‌ها و از بین رفتن رطوبت است.
- ناشتا یا با معده پر حمام نکنید.
- بین ساعت ۹ تا ۱۰ شب بخوابید.
- بین آخرین وعده غذایی و خواب باید حداقل ۲ تا ۳ ساعت فاصله باشد.
- پیدا کردن روزانه فراموش نکنید.
- بعد از ورزش و فعالیت بدنی، غذا نخورید و غذا خوردن را موقتاً به زمانی کنید که حرارت بدنتان کاهش پیدا می‌کند.

زنجبیل به غذا اضافه کنید

بر اساس طب ایرانی، یکی از راه‌های کاهش وزن مصرف زنجبیل در برنامه غذایی روزانه است. به طوری که مصرف ۳ بار در هفته آن متابولیسم بدن را بالا می‌برد. زنجبیل در گروه چربی‌سوزها و کالری‌سوزهایی است که کاهش وزن را سرعت می‌بخشد.

آرامش با دمنوش‌ها

توصیه طب سنتی مصرف دمنوش‌ها برای کاهش وزن و ایجاد خلق و خوی آرام است. افراد در زمان رژیم گاهی دچار بد خلقی می‌شوند و به همین دلیل، توصیه می‌شود در کنار رژیم، انواع دمنوش‌ها هم مصرف شود. علاوه بر خواص آرامبخشی، مصرف برخی از آنها می‌تواند منجر به چربی‌سوزی شود.

سبزی‌های چربی‌سوز

یکی دیگر از راه‌های توصیه‌شده طب سنتی برای لاغری مصرف سبزی جعفری به همراه هویج است. گفته می‌شود که مصرف این نوشیدنی در میان وعده میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و در تنظیم قند خون هم مؤثر است. نوشیدن آب سبزی‌هایی مانند کلم و کرفس به عنوان بهترین چربی‌سوزهای گیاهی هم توصیه می‌شود.

اشتها را کم کنید

مصرف سالاد به همراه زنجبیل یا زنجبیل رنده‌شده در ماست می‌تواند منجر به کاهش اشتها افراد قبل از خوردن غذا شود. به جای سس به‌عنوان چاشنی سالاد و غذا هم می‌توان از سرکه استفاده کرد. مصرف سرکه در کاهش وزن تأثیر دارد.

سرعت غذا خوردن را کم کنید

بر مبنای طب سنتی، برای کاهش وزن باید سرعت غذا خوردن کاهش پیدا کند. این کار باعث می‌شود تا سرعت حرکت غذا در مدت زمان گوارش افزایش یابد و میزان ترشح هورمون‌های سیری بیشتر شود. آرامش در غذا خوردن همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک کند و تأثیر مثبتی بر فرایند هضم و جذب مواد مغذی در بدن داشته باشد.

بخورنخورهای طب سنتی

- بیش از حد غذا نخورید.
- غذا را کامل بجوید.
- غذاهای چرب و شیرین مصرف نکنید.
- نان را برشته میل کنید.
- همراه غذا مخلفات مصرف نکنید یا مواد خوراکی ترکیبی نخورید، مثل میوه‌ها و دیگر مواد غذایی، موز و شیر، میوه و ماست، کربوهیدرات و پروتئین حیوانی، نوشابه و پیتزا، و چیپس و سس.
- سر ساعت غذا بخورید.
- غذاهای پرکالری مصرف نکنید.
- غذاهای تند، ترش و شور مصرف کنید.
- غذاهایی که خون را غلیظ می‌کنند میل نکنید، مثل انواع گوشت‌ها، زبادی، روغن در مصرف جگر یا مواد غذایی چرب.
- مواد غذایی ای مصرف کنید که خون را رقیق و لطیف می‌کند، از جمله توت و انار، سبزی‌های برگ‌سبز، بادام، سیر، زردچوبه و دارچین.
- از نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نکنید.
- همراه با میوه مایعات مصرف نکنید.
- تاگر سینه نشدید، غذا نخورید.
- از اضطراب و افسردگی پرهیز کنید.

طب ایرانی برای سوزاندن چربی، کاهش وزن و ثبات وزن توصیه‌هایی اصولی مطرح کرده است. این طب بر پایه مزاج استوار است و اضافه وزن و چاقی را بیماری خطرناکی می‌داند. از دیدگاه متخصصان طب ایرانی، چاقی یا تجمع چربی در بدن است یا تجمع و ازدیاد عضلات. علت اصلی انواع چاقی و افزایش حجم در بدن هم ناشی از غلبه رطوبت است. به نظر آنها پر خوری، حمام با آب بسیار گرم، سکون و نداشتن تحرک کافی، بی‌وسست و خواب زیاد از جمله عوامل افزایش رطوبت در بدن است. همچنین طب ایرانی تأکید می‌کند که درمان چاقی تنها ایجاد تغییراتی در سبک خوردن و خوراک نیست و لازم است که افراد تحرک و ورزش را نیز در برنامه روزانه خود به صورت دائمی و منظم بگنجانند، چون چاقی به دلیل داشتن طبع سرد و مرطوب حاصل می‌شود و نداشتن تحرک عامل شدت بخشیدن به آن است. در این مطلب چند نکته جالب از دیدگاه طب ایرانی بخوانید که می‌تواند منجر به تغییر سبک زندگی برای کاهش وزن شود.