



۳۱۳ نکته
در تناسب اندام
و رژیم های چاقی
و لاغری

پژوهش: ط. سرگلزهی

سرشناسه	: سرگل زهی، طاهره، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۳۱۳ نکته در تناسب اندام و رژیمهای چاقی و لاغری / پژوهش ط. سرگلزهی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات حق، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص.
شابک	: 978-600-92280-2-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان گسترده	: سیصد و سیزده نکته در تناسب اندام و رژیمهای چاقی و لاغری.
موضوع	: رژیم غذایی - - به زبان ساده
موضوع	: رژیم لاغری - - به زبان ساده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ س ۴۵ س/ ۷۷۶ RA
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۶۰۸۱۷

شناسنامه کتاب

نام کتاب: ۳۱۳ نکته در تناسب اندام و رژیم های چاقی و لاغری

پژوهش: ط. سرگلزهی

ناشر: انتشارات حق

طراح جلد و صفحه آرا: زهرا دانش

ویراستار: ایلیا دانش

لیتو گرافی: دقت

چاپ و صمافی: دقت

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۲-۹۲۲۸۰-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

نشر حق: آدرس: مشهد صندوق پستی ۹۱۳۷۵-۹۱۹

پست الکترونیکی: peykema@gmail.com

www.nashrehagh.blogfa.com

مقدمه

لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم

خداوند انسان را در زیبا ترین تناسبات خلق فرموده و روزی او را از طیبات قرار داده و انسانهای طیب و پاکیزه و چهارده معصوم پاک را نیز برای راهنمایی آنان، مأموریت اعطا فرموده است. ولی زندگی غلط ماشینی و مصرفی باعث شده است تا تناسب ها در هم ریخته و نظم هستی مختل شود. این کتاب اهتمام دارد تا با گزینش نکات مهم در تناسب اندام، شما را در بازگشت به فطرت الهی خویش یاری بخشد. جای دارد تا از همه عزیزانی که در ابلاغ این پیام مهم همیاری نموده اند تشکر به عمل آید.

و العاقبه للمتقين
نشر حق

بخش اول:

چاقی



۱- چه بخوریم تا لاغر شویم؟ این یکی از سوالات افراد چاق است، درحالی که بهتر است بپرسیم چه نخوریم تا لاغر شویم؟ بهتر این است که بپرسیم چه نخوریم تا دارای اندامی نامتناسب شویم و یا چگونه بخوریم تا اندامی متناسب و متعادل داشته باشیم. از آنجا که خوردن غذا یک لذت پنهان برای چاق هاست، آن ها راه حل لاغر شدن را نیز در خوردن می یابند.

۲- بسیاری از کتب در زمینه لاغری، رژیم هایی را در اختیار افراد می گذارند که در روز ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری به بدن می رسانند اما آیا فرد تا آخر عمر می تواند همینگونه غذا بخورد؟ و یا اینکه با این رژیم کلیه مواد مورد نیاز بدن تامین می شود؟ هیچ قرص و ویتامینی نمی تواند جایگزین مواد طبیعی مورد نیاز بدن گردد.

۳- برای تناسب اندام اموری چون تغییر در شرایط زندگی، روش و مقدار مصرف غذا، تغییر نوع غذا های مصرفی و یادگیری آداب غذا خوردن مورد نیاز است.

۴- خیلی از رژیم های کم کالری بدن را دچار سوء تغذیه می کنند چون بدن به متابولیسم پایین عادت می کند و غذاهای معمولی تکافوی نیاز بدن را نمی کنند.

۵- مقدار کالری پایه بر اساس وزن ایده آل، فعالیت بدنی و شغل فرد تعیین می شود. غذای متوسط شامل ۴۰ تا ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین، ۲۵ تا ۴۰ درصد چربی است. هر یک گرم کربوهیدرات و پروتئین نزدیک به ۴ کیلو کالری و هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی دارد.

۶- فرد بسیار چاق در حرکت کردن تنبل است و نمی تواند سبک خیز باشد و مانند انسان عادی و طبیعی به کار خود برسد.^۱

۷- چاقی و بر هم متراکم شدن گوشت بدن فشار بر رگهای بدن می آورد و رگ ها را تنگ می گرداند. افراد بیش از حد چاق راه نفس کشیدن و هوای لازم تنفسی را ندارند و یا بسیار کم دارند و باید همیشه بیم این را داشته باشند که خونشان در تنگنایی گیر کند و ناخودآگاه رگی پاره شده و خطر آفرین شود.^۱

۸- افراد بسیار چاق هر آن و زمانی ممکن است دچار مرگ نابهنگام شوند، به ویژه اگر هم از اوایل زندگی چاق پرورده شده باشند و به جوانی و سن رشد برسند خطرناکتر است.^۲

۹- افراد چاق اگر بیمار شوند معالجه آنها مشکل است، زیرا دارو به زحمت از رگ ها می گذرد و همچنین اگر بیمار شوند به زودی احساس نمی کنند که بیمارند، زیرا حواسشان کندتر عمل می کند.^۳

۱۰- خوب جویدن غذا مهم ترین عامل برای چاق نشدن است. هر لقمه باید دوبرابر تعداد دندان ها جویده شود (حدود ۴۰ تا ۶۰ بار) و چون اکثر افراد عادت به تند خوردن دارند، در ابتدا باید این کار را تمرین کنند، به این صورت که وقتی هر لقمه در دهان گذاشته می شود تعداد دفعات جویدن را در ذهنمان می شمیریم و سعی می کنیم هرچه بیشتر لقمه را در دهان نگاه داریم و از سریع بلعیده شدن آن جلوگیری کنیم. به مرور زمان و با تمرین این کار ما به جویدن زیاد عادت می کنیم و بدون شمردن هم می توانیم لقمه ها را زیاد بجویم. اگر عادت داریم لقمه ها را بزرگ برداریم یا چند قاشق غذا را پشت سر هم در دهان بگذاریم و بجویم، باید این عادت را ترک کرده و لقمه ها را کوچک برداریم و فقط زمانی که یک قاشق غذا را در دهان گذاشتیم شروع به جویدن کنیم. می توانیم برای خوردن غذا از چنگال یا قاشق های کوچکتر استفاده کنیم و یا با دست تمیز و با استفاده از سه انگشت غذا بخوریم.

۱۱- جویدن زیاد غذا سبب می شود حجم غذای مصرفی به نصف مقداری که قبلاً با آن سیر می شدیم تقلیل پیدا کند و بدون احساس گرسنگی، وقتی احساس سیری کردیم دست از غذا بکشیم. در رژیم های لاغری متداول، شخص باید حجم معینی از غذا را بخورد و در حالی که هنوز خیلی گرسنه است، باید دست از غذا بکشد که این مسئله از نظر روانی تاثیر خوبی روی شخص ندارد و این افراد از گرسنگی دائم ناراحت و عصبی می شوند، چون هنوز گرسنه اند و مرکز سیری مغز فرمان سیر شدن را نداده است. اما در روش زیاد جویدن به بدن این اجازه را می دهیم تا روال طبیعی خود را طی کند و در نتیجه بدون اضطراب از غذا خوردن لذت ببریم و با حجم کمتری از غذا احساس سیری و راحتی داشته و بدون شمارش دقیق کالری دریافتی، کاهش وزن داشته باشیم.

۱۲- هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته و عصبی و ناراحت نباشیم چون این حالات موجب تند خوردن غذا می گردد. همچنین دیدن فیلم، خواندن روزنامه و انجام هر کاری هنگام غذا خوردن، موجب تند خوردن غذا و در نتیجه افزایش حجم غذای مصرفی می شود. بنابراین زمانی که مشغول خوردن می شویم، باید تمرکزمان روی غذا باشد و به غذایی که می خوریم دقت کنیم.

۱۳- نوشیدن مایعات مثل آب، نوشابه و دوغ هنگام غذا علاوه بر اینکه بسیار مضر است و ایجاد بیماری می کند، باعث افزایش حجم غذا شده، و به مرور زمان اتساع معده که پیام پر شدن آن را به مغز می دهد دیر اتفاق می افتد، یعنی باید معده مملو از غذا و مایعات شده تا فرمان سیری از مغز صادر شود. اما با کاهش میزان غذا و نخوردن مایعات همراه آن، به تدریج حجم معده کاهش می یابد و نیازی به جراحی برای کوچک کردن معده نمی باشد.

۱۴- برای اینکه در هنگام غذا میل به نوشیدن مایعات نداشته باشیم، باید نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب بنوشیم که این آب چون نیاز به هضم ندارد، به سرعت از جدار معده جذب مویرگ های خونی شده و از معده خارج می شود و باعث افزایش حجم غذایی که بعد از آب می خوریم نمی گردد. سپس ۲/۵ ساعت بعد از غذا یک لیوان آب می نوشیم که به این ترتیب غذا از معده خارج شده و بقیه مراحل هضم

و جذب را طی می کند.

۱۵- افرادی که عادت دارند همراه غذا نوشابه گازدار مصرف کنند یا بلافاصله بعد از غذا چای بنوشند تا غذا سریعتر هضم شود، می توانند به جای چای و نوشابه از لیمو ترش تازه همراه یا بعد از غذا استفاده نمایند. بنابراین لیمو ترش به هضم سریع غذاها مخصوصاً خوراک های گوشتی کمک می کند، بدون اینکه حجم زیادی از معده را اشغال نماید.

۱۶- صحبت کردن در حین غذا موجب می شود مقدار زیادی هوا همراه غذا وارد معده شود و حجم آن را افزایش دهد. علاوه بر اینکه هنگام صحبت کردن لقمه ها به خوبی جویده نمی شوند، در نتیجه باید مقدار بیشتری غذا مصرف شود تا سیری حاصل شود. همچنین صحبت کردن موجب اختلال در مکانیسم بلع نیز می شود و ممکن است غذا هنگام بلع به جای مری وارد راه تنفسی گردد و مشکلاتی را برای شخص ایجاد کند.

۱۷- از دست رفتن قوام عضلات شکم منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچکترین نفخ گوارشی می شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را درگیر نمی کنند، به خصوص در خانم ها که در جریان حاملگی و زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی (سزارین) می شوند.

۱۸- در هر وعده غذایی، بهتر است یک نوع غذا بخوریم. خوردن سوپ و برنج و چند نوع خورش با سالاد و ماست که امروزه در مهمانی ها متداول است، دستگاه گوارش را به زحمت می اندازد و از آنجایی که این مواد غذایی با هم متفاوتند، در کنار هم مصرف کردن آن ها باعث ایجاد نفخ و گاز های معده و روده می شود و افزایش حجم شکم را موجب می گردد. باید سوپ مستقلاً به عنوان یک وعده غذایی، برنج با یک نوع خورش جداگانه در یک وعده، سالاد خود به عنوان یک وعده غذایی و ماست سالم با کمی نان وعده جداگانه محسوب گردد. حتی خوردن چند نوع میوه با هم نیز موجب ایجاد نفخ و افزایش حجم شکم می گردد. بهتر است در یک وعده، یک

نوع میوه یا دو نوع میوه که هر دو شیرین یا هر دو ترش باشند و یا هر دو درختی یا هر دو بوته ای باشند مصرف شود و مصرف میوه های درختی و بوته ای با هم و ترش و شیرین با هم برای دستگاه گوارش ایجاد اشکال می نماید.

۱۹- خوردن غذا های خمیری مثل ماکارونی، لازانیا و آش رشته (آش بدون رشته مشکل ندارد) نیز چون از جنس خمیر هستند و ایجاد گاز می کنند، باعث افزایش حجم غذا می شوند.

۲۰- هنگام استفاده از غذا های سنتی مثل آبگوشت و کالاجوش که نان داخل آن ها ریخته می شود، باید حتماً از نان خشک شده استفاده نمود تا آب موجود در این غذا های آبکی جایگزین آب از دست رفته نان گردد و حجم اضافی آب همراه غذا وارد معده نشود و غذا هم بیش از اندازه نرم نشود تا نیاز به جویدن داشته باشد.

۲۱- غذا های آبکی و در عین حال مفید و سالم مانند آش گندم (حاوی گندم، جو، انواع حبوبات و سبزی آش) و سوپ ها، باید به اندازه ای طبخ شوند که حبوبات آن ها له نشود و هنگام خوردن نیاز به جویدن داشته باشند. همچنین برای اینکه حبوبات موجود در این غذا ها ایجاد گاز ننمایند، می توان در پایان فرآیند پخت به آن گلپر، زیره و یا آویشن اضافه نمود.

۲۲- غذا های فریز شده و غذاهایی که با زودپز پخته می شوند علاوه بر اینکه غشا های سلولیشان متلاشی شده است و سرطان زا می باشند، از این جهت که له شده اند مناسب نیستند و موجب پرخوری می گردند.

۲۳- مصرف غذاهای نشاسته ای همراه با هم، مثل برنج با نان، سیب زمینی با نان و یا سیب زمینی با برنج نیز ایجاد گاز و افزایش حجم غذا می کند. بنابراین باید هرکدام از این مواد نشاسته ای در وعده جداگانه ای مصرف گردد.

۲۴- هنگام مصرف غذا های خشک که با نان استفاده می شوند (غذا های لقمه ای) احساس سیری دیرتر اتفاق می افتد، بنابراین باید تعداد دفعات جویدن در اینگونه

غذاها بیشتر باشد تا نان کمتری مصرف گردد.

۲۵- بهتر است هیچوقت به صورت مستقیم از داخل بسته یا ظرف اصلی، خوراکی نخوریم چون وقتی غرق لذت خوردن می شویم، به مقداری که مصرف شده دقت نمی کنیم. اگر خوردن تنقلات جلوی تلویزیون از درون ظرف اصلی یا پاکت آن صورت گیرد حتما منجر به پرخوری می گردد. بنابراین باید از ابتدا مقداری از خوراکی مورد نظر را برداریم و داخل ظرف خود قرار دهیم و همان مقدار را مصرف نماییم و در آخر ظرف اصلی را به جای اولش برگردانیم.

۲۶- اگر خوراکی های وسوسه انگیز مثل شیرینی ها و تنقلات را در دسترس خود قرار ندهیم، در نتیجه می توانیم در برابر وسوسه خوردن آن ها مقاومت کنیم و فقط در وعده های غذایی معین خوراکی را مصرف کنیم.

۲۷- در صورتی که بلافاصله بعد از اتمام غذا خوردن، دهان خود را تمیز کنیم و با چشیدن کمی نمک و یا مسواک زدن طعم مطبوع خوراکی در دهانمان از بین برود، دوباره تحریک نمی شویم که مقدار بیشتری از آن را بخوریم.

۲۸- در رژیم های لاغری سریع الاثر که همراه با محدودیت شدید کالری در یک مدت زمان کوتاه می باشد، بیشترین منطقه ای از بدن که لاغر می شود صورت فرد خواهد بود. لاغری صورت و افتادگی پوست تغییرات نامطلوب ظاهری را به وجود می آورد، آن هم در حالیکه فرد هنوز از چاقی شکم رنج می برد.

۲۹- برخی رژیم های لاغری اشتباه باعث سوختن پروتئین به جای چربی می شوند. در نتیجه اندام هایی مانند صورت لاغر می شوند.

۳۰- در برخی از رژیم ها به فرد اطمینان داده می شود که به سرعت چربی شکمی کاهش می یابد، در صورتی که این رژیم ها سبب از دست رفتن آب بدن به جای چربی می شود و بعد از قطع رژیم آب بدن دوباره باز می گردد.

۳۱- طبق نظر متخصصان، افزایش دور کمر در آقایان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در خانم ها بیش از ۸۹ سانتی متر، منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی عروقی می شود.

۳۲- چربی شکم، چربی ذخیره ای بدن و مقاوم ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می باشد. برای مثال اگر شخصی مبتلا به سرطان باشد، در مراحل آخر زندگی تمام چربی های بدن او از بین می رود ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد. در حالی که با رعایت رژیم های غذایی که بیشتر گیاهی بوده و مصرف فراورده های حیوانی در آن به میزان کم می باشد، میزان این چربی مقاوم هم کاهش پیدا می کند.

۳۳- جویدن غذا موجب تقویت عضلات صورت و اطراف فک می شود و نیاز به تزریق ژل برای پر کردن صورت را از بین می برد و به مرور زمان در اثر عادت کردن به جویدن زیاد، صورت پر و زیبا می گردد. از طرفی جاهایی از بدن مثل شکم و باسن که به صورتی نازیبا چاق شده اند هم کوچک می شوند. این شیوه درست بر خلاف روند رژیم های لاغری متداول است که فقط کاهش وزن ایجاد می کنند و در مقابل طراوت و زیبایی صورت را از بین می برند.

۳۴- چاقی به سه دسته کلی تقسیم می شود: چاقی عمومی، چاقی موضعی عادی و چاقی موضعی سلولیتی (سلولیت).

۳۵- چاقی عمومی هم در مردان و هم زنان دیده می شود و در این مدل بدن به شکلی یکنواخت چاق است. چاقی عمومی در اثر عوامل مختلفی به وجود می آید که مهم ترین آن ها مصرف زیاد غذا و کم تحرکی است. این نوع چاقی در افرادی مشاهده می شود که مزاج بلغم بر آنها غلبه کرده و از غذا هایی با طبع سرد بیشتر استفاده می کنند.

۳۶- چاقی موضعی عادی: همانند چاقی سیب شکل (چاقی بالا تنه) که بیشتر در مردان دیده می شود، چاقی گلابی شکل (چاقی پایین تنه) که بیشتر در زنان

دیده می شود و چاقی شکمی که تجمع چربی در ناحیه شکم و پهلو هاست که این نوع هم در زنان و هم در مردان روی می دهد.

۳۷- با داشتن یک رژیم غذایی متناسب با مزاج، رعایت آداب غذا خوردن و داشتن تحرک مفید می توانیم بدون کاهش زیاد وزن به یک سایز مناسب برسیم. در واقع با این روش تغذیه، سایز افراد به صورت طبیعی تغییر می کند و اندام خوش فرم می گردد. ولی در این روش در مواردی که وزن خیلی بالا باشد، وزن تغییر چندانی نمی کند و قسمت هایی از اندام ها که پر بودن آن ها باعث زیبایشان است پر تر می شوند و همچنین قسمت هایی از اندام ها که چاق بودن آن مایه نازیبایشان است کوچک می شوند.

۳۸- انجام ورزش های مفید مثل شنا، اسب دوانی، دویدن و راهپیمایی آهسته و فعالیت هایی نظیر درست کردن خمیر نان (ورز دادن خمیر)، باغبانی و کشاورزی موجب کوچک شدن شکم می گردد، به این دلیل که عضلات شکم را درگیر می کند. اگر چه در شهر ها انجام همه این فعالیت ها امکان پذیر نمی باشد ولی می توانیم به جای اینکه زمانی را به ورزش کردن در سالن های ورزش یا حرکات ورزشی با وسایل مخصوص آن مثل دوچرخه ثابت و تردمیل اختصاص دهیم، زندگی خود را به روش سنتی نزدیک تر کنیم. می توان بیشتر فعالیت داشته و بدن را ورزیده تر کنیم تا هم تغذیه سالم داشته باشیم و هم در عین حال از لوازم ماشینی کمتر استفاده کنیم. از طرفی در این روش هاله بدن کمتر در معرض میدانهای مغناطیسی دستگاه های برقی قرار می گیرد و در نتیجه کمتر دچار بیماری می شویم.

۳۹- یکی از باور های غلط درباره تناسب اندام این است که دویدن روی تردمیل، در مقایسه با دویدن روی آسفالت یا پیاده روی، فشار کمتری بر زانو وارد می کند. اما اینگونه نیست چون نیروی وزن بدن است که به مفاصل فشار وارد می کند و این نیرو ثابت است. در نتیجه فرقی نمی کند که روی تردمیل بدویم یا روی آسفالت و پیاده رو.

۴۰- یکی دیگر از باور های غلط این است که انجام درازنشست یا کار با ماشین

ورزش شکمی باعث می شود که از چربی های شکم خلاص شویم. این ابزار ها ممکن است که به تقویت عضلات میانی کمک کنند ولی طبق نظر متخصصین ممکن است موجب بروز کمر درد نیز بشوند. در برنامه ورزشی باید نرمش های قلبی و تمرینات قدرتی با هم ترکیب شوند تا درصد چربی کل بدن کاهش یابد که قسمت مورد نظر هم جزئی از این کل است.

۴۱- باور غلط دیگر درباره تناسب اندام این است که ورزش های آیروبیک، سوخت و ساز بدن را تا چند ساعت پس از اتمام ورزش در سطحی بالا نگه می دارند. لیکن با اینکه سرعت سوخت و ساز پس از این حرکات تا حدودی افزایش می یابد اما این مقدار از نظر آماری واجد ارزش ویژه ای نیست.

۴۲- از باور های غلط دیگر این است که ورزش یکی از فعالیت های عالی برای کاهش وزن است. با وجود اینکه ورزش های مفید برای افزایش ظرفیت تنفسی ریه ها و تقویت عضلات سودمند است اما باید زمان این ورزش زیاد باشد (چند ساعت شنا در روز) تا به کاهش وزن کمک نماید. از طرفی ممکن است بعد از انجام این ورزش احساس گرسنگی زیادی به وجود آید و منجر به مصرف بیش از حد غذا گردد.

۴۳- پیاده روی های طولانی موجب می شود مقدار قابل ملاحظه ای انرژی مصرف شود، آن هم بدون اینکه عرق کنیم. در حالی که در اذهان ممکن است این باور باشد که فقط حرکات ورزشی که منجر به عرق کردن می شوند، از شدت کافی برخوردارند و موجب کاهش وزن می گردند.

۴۴- هر فعالیت لازم برای تناسب اندام در هنگام انجام شدن نباید به شکلی آزار دهنده باشد. در صورتی که هنگام اجرای حرکتی احساس درد وجود داشته باشد، یا خود حرکت اشتباه انجام شده و یا آسیب دیدگی به وجود آمده است.

۴۵- سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس دار و میوه جاتی که دارای قند پیچیده می باشند بهتر است جایگزین مواد قندی ساده نظیر شیرینی های قنادی، کیک،

بیسکویت، شکلات، نوشابه، ژله و هر آنچه در آن قند و شکر وجود دارد شوند. چرا که افراد چاق همیشه به دنبال خوردن مواد قندی ساده حتی به میزان کم آن هستند تا دچار ضعف نگردند. ولی در حقیقت استفاده از مواد قندی سریع الهضم، فرد را در یک سیکل معیوب قرار می دهد که در آن می بایست فرد در طی روز همیشه از آن مواد بخورد تا ضعف نداشته باشد. اما مواد غذایی که دارای قند های پیچیده اند سریع جذب بدن نمی گردند و به خاطر همین جریان خون دائماً دارای گلوکوز می باشد که می تواند با گرسنگی بجنگد.

۴۶- نخوردن صبحانه و گرسنه ماندن، ممکن است سبب تحریک افراد نسبت به خوردن خوراکی های پر کالری قبل از وعده نهار شود. بنابراین بهتر است که این وعده حذف نشود و از میوه جات در آن استفاده کنیم.

۴۷- شکر، آرد سفید و سایر کربوهیدرات های تصفیه شده سریعاً قند خون را بالا می برند که منتهی به یک جهش ناگهانی در انسولین می شود. این جهش ناگهانی موجب ایجاد گرسنگی دائمی می شود که در طول زمان می تواند سبب مقاومت بدن به انسولین یعنی دیابت نوع ۲ بشود.

۴۸- رژیم های لاغری که مبتنی بر قطع مصرف کربوهیدرات ها هستند، موجب عوارضی چون کاهش تمرکز، ضعیف شدن حافظه و عصبی شدن می گردند. اگر قند و نشاسته از برنامه غذایی حذف شود، سوخت به سلول های عصبی نمی رسد. بنابراین با مصرف قند های طبیعی (عسل و میوه جات) به جای قند و شکر صنعتی و همچنین مصرف نان و برنج به همراه سبوس آن به مقدار مورد نیاز بدن، دیگر با مشکل چاقی رو به رو نخواهیم بود.

۴۹- جهت رسیدن به یک وزن متعادل و ثابت برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، خام خواری در وعده صبحانه ضروری می باشد. در وعده صبحانه به هیچ وجه نباید از غذا هایی مثل نان و پنیر، کره، خامه، مربا، چای شیرین و غذا های پخته استفاده نمود، بلکه بهترین صبحانه، یک لیوان شربت عسل (یک لیوان آب خنک و یک قاشق عسل و یک لیمو ترش تازه کوچک) می باشد. این مقدار عسل برای

تامین انرژی مورد نیاز بدن تا وعده غذایی ظهر کافی است.

۵۰- سطح کالری عسل پایین است. عسل در مقایسه با سایر مواد قندی، ۴۰ درصد کمتر کالری دارد. بدین ترتیب هر چند انرژی عسل بسیار بالاست، اما به وزن بدن شخص نمی افزاید. از مهم ترین قند های موجود در عسل فروکتوز است که باعث تولید انرژی طولانی مدت می شود و همچنین گلوکز که باعث تولید انرژی سریع می گردد. این دو بدون هضم اولیه، جذب خون می شوند. وقتی عسل با میزان مناسبی آب مخلوط شود، پس از ۷ دقیقه در خون پخش شده و به مصرف مغز که اصلی ترین مصرف کننده قند است می رسد و بخشی از آن هم وارد کبد شده و به گلیکوژن تبدیل می شود که برای تولید انرژی در بدن به کار می رود. بنابراین عسل اثر چاق کننده ندارد و حتی لاغر کننده نیز می باشد. همچنین برای بیماران دیابتی سرد نیز مفید می باشد.

۵۱- نوشیدن یک لیوان شربت عسل در وعده صبحانه، علاوه بر تامین نیاز بدن تا وعده ظهر و حتی تا بعد از ظهر، اسیدیته مایعات بدن را که در اثر مصرف دو وعده قبلی (نهار و شام روز قبل) تغییر کرده است تنظیم می نماید و در صورتی که هر یک از مزاج های دم، بلغم، صفرا و سودا غلبه کرده باشد، با مصرف این صبحانه بین این مزاج ها تعادل برقرار می شود.

۵۲- در صورتی که تا رسیدن وعده نهار احساس گرسنگی داشته باشیم، می توانیم از میوه استفاده کنیم. البته مصرف میوه های پر کالری مثل موز و حجم زیادی از مغز ها (گردو، پسته، بادام، نخودچی و ...) باعث کاهش وزن نمی شود و بهتر است از میوه هایی که کمتر شیرین هستند استفاده شود تا وعده صبحانه که بیشترین تاثیر را در چاق شدن دارد، در کم کالری ترین حالت ممکن باشد.

۵۳- میوه هایی مانند سیب باید با پوست و دانه خورده شود و خوب جویده شدن میوه ها، هم سبب احساس سیری و هم موجب هضم راحت آن ها می گردد. عسل علاوه بر قند، بسیاری از مواد ضروری مورد نیاز بدن مثل املاح معدنی، پروتئین، آنزیم ها، ویتامین ها و ... را داراست و مصرف آن به همراه لیمو ترش تازه تامین

کننده فعالیت کوانزیم ها در بدن می باشد.

۵۴- در بعضی از رژیم های لاغری، تو صیه می گردد که برای کاهش وزن، وعده شام حذف گردد، اما از نگاه طب سنتی خوابیدن بدون خوردن شام ضرر های جبران ناپذیری به بدن وارد می کند و حتماً باید غذای اندکی در آن وقت میل شود.

۵۵- برای تامین سلامتی، تناسب اندام و داشتن وزن متعادل بهتر است وعده شام نیز بصورت خام خواری باشد. می توانیم از میوه جات، سالاد، خشکبار، مغز ها (گردو، بادام، پسته، فندق، بادام هندی، بادام زمینی و کنجد) و یا جوانه ها (جوانه گندم، ماش و عدس) استفاده نماییم.

۵۶- افرادی که دارای طبع خشک (سرد و خشک و یا گرم و خشک) بوده و با خوردن میوه جات آبدار و یا سالاد در وعده شام، با دفع زیاد آب از بدن (به صورت ادرار) مواجه هستند، می توانند اندکی نان سبوس دار همراه شام خام گیاه خواری خود مصرف نمایند و یا از میوه هایی که پتاسیم کمتر و سدیم بیشتری دارند استفاده کرده و همراه میوه و سالاد نمک میل کنند.

۵۷- در وعده هایی که غذا های خام گیاهی مصرف می کنیم، نیاز به آب خوردن در نیم ساعت قبل از غذا نمی باشد. در صورتی که تشنه بودیم، بعد از غذا نیز می توانیم کمی آب بنوشیم و نیاز به دو و نیم ساعت صبر کردن بعد از صرف غذا نمی باشد.

۵۸- در برنامه های غذایی معمول، مصرف روزانه ۴ لیوان شیر برای افراد در حال رشد و بانوانی که در دوران شیردهی و بارداری هستند و همچنین ۲ لیوان شیر برای افراد معمولی توصیه می شود. مصرف این مقدار شیر اگر همراه وعده های غذایی باشد، موجب افزایش حجم معده و مشکلات هضم غذا می گردد و اگر در بین وعده های غذایی باشد خود نیز یک وعده غذایی محسوب می شود که همانند آب به سرعت از معده خارج نشده و باید مراحل هضم را طی نماید. شیر در ابتدا در معده تبدیل به پنیر می شود (توسط آنزیم رنین) و سپس آنزیم های گوارشی آن را

هضم می نمایند. به این ترتیب، افزایش تعداد وعده های غذایی، مهلت استراحت به دستگاه گوارش را نمی دهد و باعث ایجاد نفخ و بزرگی شکم می گردد.

۵۹- در صورتی که افراد بعد از اتمام دوره شیرخوارگی مدتی شیر مصرف نکرده باشند و پس از این مدت شروع به استفاده از شیر نمایند، دستگاه گوارش آن ها قابلیت هضم این ماده غذایی را نخواهد داشت. به همین دلیل فرد از خوردن این ماده غذایی نه تنها سود چندانی نمی برد، بلکه موجب افزایش حجم معده و روده نیز می گردد.

۶۰- برای بهره بردن از کلسیم و سایر مواد مفید موجود در شیر مثل پروتئین، می توان از نوع خشک و آب گرفته آن (کشک) استفاده نمود. هر عدد کشک محلی که از شیر سالم تهیه شده باشد، می تواند جایگزین خوبی برای ۲ لیوان شیر باشد و تمام نیاز بدن به لبنیات را تامین نماید. کشک محلی از آن جایی که آب آن کاملاً گرفته شده فساد پذیر نیست. اما در عوض کشک هایی که به صورت مایع در بازار ارائه می شوند، برای ماندگاری بیشتر و جلوگیری از کپک زدن حاوی مواد نگهدارنده می باشند، حتی اگر مواد نگهدارنده آن ها در حد مجاز باشد. ولی با مصرف مداوم آن ها و سایر مواد بسته بندی شده دیگر که آنها نیز دارای مواد نگهدارنده اند، مقدار آن ها در بدن بالا می رود و در نتیجه اولین اختلال را در دستگاه گوارش ایجاد می کنند. بهتر است کشک در وعده شام مصرف شود، چون برای جذب کلسیم آن نیاز به فسفر است. بعد از وعده شام شخص استراحت میکند و به همین خاطر معمولاً کار فکری انجام نمی دهد. در نتیجه در این زمان مغز نیاز فراوانی به این عنصر (فسفر) ندارد.

۶۱- مصرف روزانه دو عدد گردو و سه عدد خرما همراه با یک عدد کشک ضروری می باشد. چون خرما حاوی ویتامین دی و گردو دارای فسفر است و برای جذب کلسیم موجود در کشک، وجود این دو ضروری می باشد. در غیر این صورت، به جای اینکه کلسیم جذب استخوان و دندان شود، به صورت توده هایی در بعضی قسمت های بدن جمع می شود (تومور های کلسیمی، خار پاشنه و دنبالچه). مصرف غذای سنتی کالاجوش (کشک ساییده با گردو) برای ۲ مرتبه در هفته نیز می تواند

به جای مصرف روزانه این سه ماده غذایی تامین کننده نیاز بدن به لبنیات باشد. البته باید پس از این غذا، خرما نیز میل شود (۳ تا ۵ عدد).

۶۲- در صورت عدم دسترسی به کشک سالم و نداشتن چربی خون می توان برای تامین کلسیم در وعده شام، از ۵ عدد خرما و ۱۵ عدد مغز بادام خام استفاده نمود. این مقدار ماده غذایی با حجم کمی که دارد در بر دارنده بسیاری از مواد مورد نیاز بدن است.

۶۳- مصرف فراورده های حیوانی تولید شده در دامداری های صنعتی که برای تولید بیشتر ناچار به استفاده از هورمون ها هستند، همانند مرغ و تخم مرغ ماشینی و گوشت و لبنیات صنعتی موجب تغییراتی ناخواسته در اندام فرد می شود.

۶۴- ظرف های یک بار مصرف و پلاستیکی مثل ظرف های نوشابه و آب معدنی (ظرف های پت) که حاوی هورمون های زنانه هستند، علاوه بر ایجاد اشکال در باروری آقایان، موجب تغییراتی در اندام آن ها نیز می شوند.

۶۵- نشستن به مدت طولانی در مشاغلی که افراد باید به صورت نشسته کار انجام دهند مثل افرادی که ۷ یا ۸ ساعت در شبانه روز مجبورند روی نیمکت قالی بافی بنشینند، علاوه بر اینکه موجب ایجاد سودای اندام های تحتانی می شود و خانم هایی که در این گونه مشاغل هستند با تغییرات لگن خاصره و مشکلات زایمان مواجه هستند، موجب بد فرم شدن اندام در ناحیه باسن نیز می گردد.

۶۶- مصرف میوه ها و گیاهانی که دست ورزی ژنتیکی شده یا فرآورده های دامی که در آن ها دام با روش هایی مثل تلقیح مصنوعی و سایر روش ها دچار تغییرات ژنتیکی شده نیز موجب خارج شدن اندام فرد از حالت طبیعی می شود و به مرور زمان اندام را نازیبا می کند. در بعضی موارد هم در کودکان و نوجوانان در حال رشد، مصرف اینگونه مواد موجب کوتاهی قد می گردد.

۶۷- مصرف زیاد برنج و نان که جزو عادات ایرانیان است، به اندام فرم خاصی

می دهد، به شکلی که قسمت بالاتنه بلند و دارای چربی های حلقه وار و قسمت پاها کوتاه می شود. هموطنان ایرانی خارج از کشور حتی اگر پوشششان به سبک غربی باشد، به خاطر این عادات غذایی به راحتی قابل تشخیص اند. (البته صفات ارثی را نیز در فرم اندام نمی توان ندیده گرفت)

۶۸- در صورتی که دو وعده غذایی در روز به صورت خام خواری باشد و از میوه جات، عسل و مغزها استفاده نماییم، مصرف نان سبوس دار و برنج سالم فقط در وعده سوم (همراه با جویدن زیاد و کاهش حجم) خواهد بود. بهتر است دو بار در هفته برنج، دو یا سه بار در هفته غذای همراه با نان و بقیه روز های هفته غذاهایی مثل آش، سوپ و خوراک هایی که بدون نان استفاده می شوند مصرف شود.

۶۹- هنگام آماده سازی غذا، بهتر است دقت کنیم که غذا به اندازه مصرف یک وعده تهیه شود تا مجبور به پر خوری یا استفاده از غذای مانده برای وعده دیگر نباشیم.

۷۰- مصرف ترشی جات همراه غذا، موجب زیاد شدن اشتها و در نتیجه مصرف حجم زیادی از غذا می شود و در صورتی که فرد عادت کند همراه غذا ترشی مصرف نماید، به مرور زمان خلط بلغم در بدن افزایش می یابد و استخوان ها به تدریج آسیب می بینند. مصرف شوری جات نیز همراه غذا موجب اشتهای کاذب و چاقی می گردد. همچنین با مصرف مداوم آن ها، تدریجاً خلط سودا زیاد می شود و به همین دلیل با عوارض و بیماری های ناشی از غلبه این دو خلط مواجه خواهیم بود.

۷۱- کاهش تعداد وعده های غذایی در شبانه روز علاوه بر تأثیری که بر کاهش وزن دارد، موجب تندرستی و بهبود بسیاری از بیماری ها مثل فشار خون می گردد. بهترین حالت در برنامه غذایی داشتن دو وعده صبحانه و شام می باشد که وعده صبحانه به صورت خام خواری و شام در صورت تمایل به صورت غذای پخته مصرف شود. در فاصله بین این دو وعده، می توان از میوه جات، آب میوه، آب سبزیجات، نکتار میوه (مخلوط آب، عسل و میوه)، شیر بادام (آب، عسل و بادام پوست کنده که دو بار به صورت هر بار ۲ دقیقه داخل مخلوط کن مخلوط شود) و یا شیر سایر

مغزها مثل فندق، پسته و ... استفاده نمود.

۷۲- در صورتی که وعده های غذایی فقط در صبح و شب باشد، می توان با حذف وعده ناهار انرژی لازم را با کمی استراحت و خواب در بین روز تامین نمود. با این روش در وقت صرفه جویی می شود، چون مدت زمانی را که به خوردن ناهار اختصاص می دهیم می توانیم صرف انجام کار دیگری کنیم و همچنین از سنگینی پس از ناهار و نیاز به چند ساعت استراحت بعد از آن راحت خواهیم بود. با کاهش تعداد وعده های غذایی به صبحانه و شام، می توان شام را در ابتدای شب و با اشتهای کامل میل نمود، در صورتی که با مصرف ناهار مجبوریم شام را به تاخیر بیندازیم. در نتیجه فاصله بین زمان شام و خواب کم می شود و دستگاه گوارش هم فرصت لازم برای انجام اعمال خود را ندارد. بنابراین در این روش می توان هم عادت شب دیر خوابیدن را ترک کنیم و هم بلافاصله بعد از صرف شام نخوابیم.

۷۳- از دیدگاه طب سنتی، هر فردی دارای یک طبع یا مزاج پایه است که به صورت ارثی می باشد (صفرا، سودا، بلغم و دم). بر اساس نوع تغذیه و شرایط سنی، محیطی، فصلی و... نیز یکی از این چهار مزاج غلبه پیدا می کند که بر اساس غلبه هر کدام، فرد دارای اندام خاصی می شود. فردی که هر چهار مزاج بلغم (سرد و تر)، سودا (سرد و خشک)، دم (گرم و تر)، صفرا (گرم و خشک) در او در حال تعادل بوده و هیچ یک از این چهار تا بر سه مزاج دیگر غلبه نداشته باشد از نظر قد و اندام معتدل است.

۷۴- افرادی که با افزایش صفرا مواجه اند، معمولاً دارای اندامی باریک، شانه های کوچک و صورت کشیده اند و افرادی که مزاج سودا بر آن ها غلبه می کند نیز لاغر با سینه ای تورفته اند که این دو گروه کمتر استعداد چاقی دارند. اشخاصی که مزاج دم بر آن ها غلبه نموده است، معمولاً سر بزرگ و سینه ای پهن داشته و بلغمی ها سری کوچکتر و بدنی چاق و غیر عضلانی دارند. دو گروه اخیر و به خصوص بلغمی ها استعداد چاقی دارند.

۷۵- اگر فردی غلبه سودا داشته باشد، زود گرسنه و زود سیر می شود.

۷۶- در صورتی که فرد غلبه سودا و بلغم را با هم داشته باشد، مرتب مشغول خوردن است که به این بیماری «جوع الکلب» گفته می شود. در اوج ترکیب سودا با بلغم، فرد مرتب می خورد و دفع می کند که این بیماری نیز «جوع البقر» نامیده می شود.

۷۷- کتاب ذخیره خوارزمشاهی چاقی را به دو گروه تقسیم می نماید که یکی از بسیاری گوشت (چاقی عضلانی) و دیگری از بسیاری پیه و چربی است. در افراد گرم و تر (دموی) فربهی از بسیاری گوشت می باشد و در افراد سرد و تر (بلغمی) چاقی از بسیاری پیه و چربی است.

۷۸- افراد دموی معمولاً چهره ای برافروخته دارند و ضربان قلب آن ها تند، سریع و با فشار و دمای بدنشان نسبت به دیگران بیشتر است. دارای حرکات تند و سریع هستند، با دیگران زود رابطه برقرار می کنند و مدام در تلاش و فعالیت و حرکت هستند. درشت اندام اند و عضلات دوکی شکل و سینه ای پهن دارند ولی اندام میانی آن ها (شکم و باسن) متوسط می باشد. رگ هایشان برجسته و از زیر پوست قابل مشاهده است. در هنگام استرس گلگون می شوند. رنگ زبان قرمز پررنگ، اشتها زیاد و توان هضمشان بالاست. بوی دهان در دموی ها خوب و مزه دهان شیرین است.

۷۹- افراد بلغمی معمولاً بی حال و کسل هستند و به خواب علاقه زیادی دارند. صورت پف آلود، رنگ پوست روشن و رگ هایشان پنهان و غیر قابل مشاهده است. هنگام استرس رنگ پریده و لب خشک می شوند. حرکات کند و آهسته دارند. سینه کمی درشت است اما برجسته نیست. افتادگی شانه در آن ها مشاهده شده و وسط بدنشان پهن تر و به طرف پایین و پاها باریک تر می شود. میل به غذا و شیرینی زیاد ولی توان هضم در آن ها کم است. بوی دهان بد، زبان رنگ پریده و دهانشان بی مزه است.

۸۰- افراد چاق بر گرسنگی صبر ندارند و تشنگی را تحمل نمی کنند، سوء مزاج سرد شدید دارند، خونشان کم و خلط بلغمشان زیاد است و هر کسی بیش از حد

معقول چاق باشد حتماً سرد مزاج است.^۱

۸۱- مرد های بسیار چاق که سرد مزاج اند، معمولاً بچه دار نمی شوند و همچنین زنان بسیار چاق باردار نمی شوند و اگر باردار شوند، معمولاً با سقط جنین مواجه اند.^۲

۸۲- افراد چاق هرگاه می خواهند کار کنند فوراً سست می شوند، زیرا گرمای سرشتی شان ناتوان است (مزاج یا طبع پایه آنها سرد است) و جای گرمای سرشتی تنگ است.^۳

۸۳- انسان تندرست باید میانگین بین چاقی و لاغری باشد. کسی که اندامش متوسط است، حتی اگر زیاد هم زحمت بکشد و خسته شود و از حرکت باز ماند، از آنجا که نشانی هایی از رطوبت بدن دارد، باید نوید طول عمر را به وی بدهی.^۴

۸۴- فردی که می خواهد لاغر شود علاوه بر این که باید حجم غذا را کاهش دهد، باید ورزش بسیار خسته کننده بکند تا گوشت متخلخل و سست بدن به گوشت سخت و فشرده برهم تبدیل شود.^۵

۸۵- چاق ها بهتر است غذا هایی مصرف کنند که نیروی غذایی به بدن نمی دهد و از نوعی باشد که مزاج آن خشک باشد (گرم و خشک یا سرد و خشک) و مزاج را خشک گرداند، مثلاً چیز های تند مزه و شور مزه بخورد. عدس و ترشی سرکه، نان با سبوس و نان جو بخورند و ادویه های تند و گرم در غذا بریزند که البته مصرف همه این ها باید در حد تعادل باشد.^۶

۸۶- افراد چاقی که اشتهای خوراکشان کم و ناتوان است، اگر غذایشان بسیار چرب باشد زود سیر می شوند و چرب کردن غذا به کم کردن غذا کمک می نماید.^۷

۸۷- افرادی که قصد لاغر شدن دارند، بهتر است در روز یک وعده غذا بخورند و هرگاه ماده چاق کننده در بدن جمع شد، اجازه بدهند این ماده کاملاً در فرآیند متابولیسم سلولی، سوخته و مصرف گردد.^۱

۸۸- فرد چاق باید لباس زبر بپوشد و رختخوابش زبر باشد و به جای آب سرد، آب گرم بنوشد و از هوای سرد به هوای گرم منتقل شود.^۲

۸۹- افراد چاق در سرما خود را نپوشانند تا منافذ پوست فشرده شده و پوست بدن سفت گردد و به لرزش افتد که در این حالت، بدن پذیرای غذا نمی شود و جذب غذا به بدن کاهش می یابد.^۳ افراد چاق در فصل تابستان خود را نپوشانند و به زیر آفتاب بروند تا سوخت و ساز سلولی آن ها بیش از جذب غذا باشد.^۴

۹۰- برای رفع چاقی، باید مزاج بدن را برعکس مزاجی در آورد که از آن چاق می شوند، مثلاً اگر مزاج سرد مناسب چاق شدن است، باید مزاجش گرم شود.^۵

۹۱- غذا های ادرار آور مثل نارنگی و ته خیار و غذا هایی که خون حیض را ریزش می دهند مثل جعفری، زعفران، پیاز و ... نیز به لاغر شدن کمک خوبی می کنند، البته در صورتی که فرد با فقر آهن مواجه نباشد. همچنین غذاهای نرمی بخش به شکم (ملین) نیز همین کار را می کنند.^۶

۹۲- برای لاغر شدن بهتر است ناشتا به حمام بروند و اگر به حمام بخار بروند و عرق کنند و حمام آب گرم نباشد بسیار خوب است ولی اگر حمام آب گرم است، باید مدتی در حمام بمانند و هنگامی که از حمام بیرون آمدند فوراً غذا نخورند و مدتی صبر کنند یا بخوابند یا پیاده روی و ورزش کنند و بعداً چیزی کم و سبک بخورند.^۷

۹۳- روش ماساژ دادن برای افراد چاق و افراد لاغر متفاوت است، بنابراین ماساژ درمانی جهت لاغر کردن باید با آگاهی و به روش درست انجام شود.

۹۴- برای لاغر کردن تک اندام هایی مثل دست، پا، سینه، غبغب و ... باید آن اندام را به سرد مزاجی و بی حرکتی وا داریم و راه را بر غذایش ببندیم. باند پیچی کنیم و کاری کنیم که غذای اندام مورد نظر، راه را منحرف سازد و به اندام مقابلش برسد.^۱

۹۵- قی کردن (استفراغ) بیش از حد و نه به اعتدال، فرد چاق را لاغر می کند.^۲

۹۶- مشت و مال بسیار زیاد لاغر کننده است، در حالی که مشت و مال اگر معتدل باشد فربهی می آورد.^۳

۹۷- هر یک از اندام های بدن، دارای طبع گرم یا سرد و تر یا خشک می باشند. به طور مثال معده در اکثر افراد، دارای طبع سرد و تر و در برخی دارای طبع گرم می باشد. سایر اندام ها مثل کبد، کلیه، قلب و... نیز هر کدام دارای طبعی هستند. سردی یا گرمی معده باعث تفاوت در میزان اشتها و سرعت هضم غذا های با مزاج های متفاوت می گردد.

۹۸- نوشیدن آب در حین غذا و بلافاصله بعد از آن، برای افراد بلغمی و سوداوی بسیار مضر است و موجب سردی معده، نفخ و افزایش اشتها می گردد.

۹۹- افرادی که دارای معده گرم بوده، غذا های با طبع سرد را راحت هضم کرده و افرادی که دارای معده سرد هستند، غذا هایی با طبع سرد را دیر هضم می کنند که علامت آن ترش کردن و آروغ ترش می باشد. هرچه سردی در معده افزایش یابد،

اشتها به غذا های سرد نیز زیادتر خواهد شد که پر خوری، بزرگی شکم و چاقی صاف و نه عضلانی (بشکه ای) را به دنبال دارد که در اثر افزایش خلط بلغم می باشد.

۱۰۰- در صورتی که غذا با خوردن نمک شروع شود، علاوه بر ضد عفونی کردن غذا، موجب ترشح بزاق جهت تسریع هضم غذا مخصوصاً در افراد دارای معده سرد می گردد.

۱۰۱- تر بودن معده موجب افزایش اشتها و چاقی بی قواره می گردد که می توان با گرم کردن معده از شدت رطوبت معده کاست. با مصرف غذا هایی با طبع گرم و خشک، رطوبت معده و اشتها نیز کاهش می یابند.

۱۰۲- مصرف غذا های دارای طبع سرد مخصوصاً در فصول سرد، موجب افزایش خلط بلغم و ایجاد آروغ و گاز می گردد که چون در اکثر افراد بافت شکم سفت و عضلانی نیست، افزایش گاز موجب بزرگی شکم گردیده و حتی در صورت ادامه مصرف اینگونه غذا ها، این سردی وارد روده می شود و موجب دفع گاز بی اختیار در سنین کهنسالی می گردد.

۱۰۳- خرده-خرده خوردن یا هر دم خوری نیز موجب چاقی و بدقوارگی یا بی قوارگی می گردد. بنابراین باید مصرف غذا در وعده های معین و منظم باشد.

۱۰۴- برای کاهش اشتها در افراد دارای معده سرد باید طبع غذاهای مصرفی را شناخت. برای این کار می توان یا از جداول مربوط به طبع غذا ها استفاده نمود (ضمیمه آخر کتاب) و یا به صورت کلی با توجه به مزه و رنگ آن ها طبعشان را تشخیص داد که روش اول مطمئن تر است.

۱۰۵- در علم پزشکی روز، مواد غذایی بر حسب مزاج گرم و سرد (بازی و اسیدی) تقسیم بندی نمی شوند و جز از نظر کالری با هم تفاوتی ندارند. به طور مثال ماست نسبت به خرما یک ماده غذایی کم کالری محسوب می شود. در حالی که افراد با طبع های مختلف نسبت به یک ماده غذایی یکسان واکنش های متفاوتی دارند و در

اینجا فقط میزان کالری غذا مطرح نیست. غذا های دارای طبع گرم موجب کاهش اشتها و غذا های سرد موجب چاقی می گردند. مواد غذایی ترش مزه معمولاً سرد و تند مزه ها معمولاً گرم اند. تلخ مزه ها، شور مزه ها و شیرین مزه ها معمولاً دارای طبع گرم و بی مزه ها و گس مزه ها دارای طبع سردند.

۱۰۶- استفاده از غذاهای گرم برای کاهش اشتها و جلوگیری از چاقی، باید در حد تعادل، بر اساس نیاز بدن و با توجه به مزاج شخص و اندام ها باشد. زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی، چه گرم و چه سرد، موجب بیماری می گردد.

۱۰۷- زیره لاغر کننده است لیکن باعث چین و چروک پوست صورت می شود. کپسول و آمپول زیره نیز همین تأثیر را دارند. بنابراین مصرف آن در حد لازم و به صورت چاشنی در برخی غذا ها ایجاد مشکل نمی کند ولی مصرف زیاد آن برای کبد زحمت ایجاد می نماید.

۱۰۸- خوردن کولاژن پیش از خواب، چربی های بدن را نمی سوزاند.

۱۰۹- طب سوزنی موجب لاغری دائمی نخواهد شد.

۱۱۰- جذب کننده های چربی غذا به میزان توصیه شده، تنها مقدار کمی از چربی را جذب می کند و دارای عواقب طولانی مدت نیز می باشد.

۱۱۱- محصولات که موجب کاهش آب بدن می شود (دیورتیک ها) یا روده ها را تخلیه می کند، باعث می شود چند کیلوگرم وزن در طول روز اکم کنیم اما از چربی بدن کاسته نمی شود. این کاهش وزن موقتی است و با نوشیدن مایعات دوباره به جای اول باز می گردد. مصرف این مواد خطرانی نیز در پی دارد.

۱۱۲- کمربند ها و شکم بند های لاغری با وارد کردن شوک های برقی خفیف به شکم، گرمای موضعی ایجاد می کنند که موجب افزایش تعریق در بدن می شود. از این رو تنها آب بیشتری از دست می دهیم لیکن از چربی بدن کاسته نخواهد شد. این کمربند ها فقط باعث چروک و کوچک شدن اندازه سلول ها به طور موقت

شده و حتی باعث مرگ تعدادی از آن ها نیز می شود.

۱۱۳- بسیاری از محصولات می ادعا می شود متابولیسم را بالا می برند و چربی را می سوزانند، حاوی تحریک کننده هایی هستند که به طور طبیعی در سبزیجات موجود است. اگر فرد بخواهد با این تحریک کننده ها وزن خود را کم کند، هر روز باید به میزان مصرف خود بیفزاید که این باعث ایجاد عواقب بسیاری خواهد شد.

۱۱۴- در صورتی که تولید کننده های محصولات لاغری و تناسب اندام به تولید مواد طبیعی و پرورش گیاهان اقدام نمایند، قطعاً افراد با مصرف غذا های گیاهی و کاهش مصرف فراورده های حیوانی و صنعتی به تناسب اندام می رسند و از عوارض و خطرات مصرف محصولات مصنوعی در امان خواهند بود.

۱۱۵- هیچ کرمی وجود ندارد که بتواند چربی بدن را آب کند.

۱۱۶- بسیاری از دارو های لاغری موجب افزایش فشار خون، آسیب در پیچه قلب، لرزش شدید دست و پا، نوسانات خلقی، وسواس فکری و اختلال شدید خواب می شوند. استفاده از دارو های لاغری موجب ایجاد افسردگی در افراد شده و اگر طول مدت زمان مصرف این دارو ها زیاد شود، با استفاده از دارو های ضد افسردگی هم درمان صورت نمی پذیرد. مصرف طولانی مدت دارو های لاغری، موجب وابستگی فرد به دارو می شود، زیرا این مواد باعث تخریب پایانه های سلول های تولید کننده سرتونین مغز و انتقال دهنده های عصبی می گردند.

۱۱۷- چاقی شکم عمدتاً مربوط به داشتن معده سرد و خوردن غذا های سرد می باشد که در این صورت علاوه بر مصرف غذا های گرم، می توان به صورت موضعی اندام چاق شده را گرم کرد. ماساژ موضعی شکم با روغن های گرم (روغن کنجد، زیتون، زرد یا حیوانی) از سردی آن می کاهد و به لاغر شدن آن کمک می کند.

۱۱۸- از سن سی سال به بالا، طبع افراد به سردی گرایش پیدا می کند و چاقی

اندام های پایینی منجر به ایجاد اندام گلابی شکل می گردد. به همین دلیل مصرف خوراک های گرم در سنین بالا ضروری است.

۱۱۹- فرآیند زایمان در خانم ها، موجب ایجاد سردی در اندام های محدوده شکم و باسن و چاقی موضعی می گردد. به همین دلیل در طب سنتی پس از انجام زایمان خوراک های گرم توصیه می گردد. عمل سزارین نیز با تزریق ماده بی حسی که دارای طبع سرد می باشد، بزرگی شکم و باسن و انبساط این اندام ها را به دنبال دارد. مصرف خوراک های گرم و آغشته کردن موضع با روغن های گرم به رفع این عوارض کمک می کند.

۱۲۰- افتادگی گونه ها و سینه ها در زنان ناشی از آتروفی (افت عضلات) است و از سردی اندام جنسی ایجاد می شود. یکی از علایم سردی این اندام، درد قبل از پیروید (عادت ماهانه) می باشد. برای جلوگیری از شل شدن عضلات باید از کارهایی که موجب سردی این اندام می شود پرهیز کرد. استفاده از حمام و استخر در دوران پیروید و نشستن روی چمن و جا های سرد، موجب سرد و تر شدن اندام جنسی و در نهایت منجر به شل شدن عضلات می گردد. مصرف تخم خربزه (تخم خربزه آسیاب و الک شده همراه با کمی آب و عسل) موجب گرمی این اندام می گردد.

۱۲۱- استفاده از رازیانه در خانم ها به بدن فرم می دهد و شکل چهره را تنظیم کرده و افتادگی گونه و سینه و چین و چروک را بر طرف می کند. رازیانه معمولاً به مدت ۴۰-۱۲۰ روز تجویز شده (یک قاشق مربا خوری رازیانه در یک لیوان آب جوش نیم ساعت دم بکشد) و هنگام پیروید مصرف آن باید قطع شود. این ماده برای آقایان اما تأثیر عکس دارد. برای آقایان کاسنی، عسل و ۷ عدد زیتون تجویز می شود.

۱۲۲- استفاده از انگور، شیره انگور یا کشمش نیز به بدن فرم می دهد و جوان کننده است.

۱۲۳- استفاده از تشک خوشخواب نیز موجب سردی بدن و به دنبال آن افزایش

بلغم و چاقی می گردد. بنابراین در فصل زمستان که طبع هوا سرد است، به جای تلاش برای گرم کردن فضای خانه که با افزایش شعله بخاری فضای خانه آلوده می شود، باید تن را گرم کرد که استفاده از تشک و رو انداز پشمی و کرسی از سردی بدن و چاقی ناشی از بلغم و سردی جلوگیری خواهد کرد.

۱۲۴- سردی و رطوبت بدن که ناشی از سردی محیطی دائمی و سرما های غیر طبیعی مثل کولر است که در مناطق گرمسیر به طور دائم مورد استفاده قرار می گیرد، موجب چاقی صاف و غیر عضلانی یا به اصطلاح «چاقی بشکه ای» می گردد.

۱۲۵- خوردن غذا های دارای مزاج سرد مثل آب پرتقال در ناشتا، اشتها را باز می کند و باعث بزرگی شکم می گردد.

۱۲۶- همه شیوه های بیهوشی باعث ایجاد سردی در بدن و بزرگی اندام ها می گردند، همانند سردی تزریقی در سزارین که شکم را بزرگ می کند. خوردن غذا های گرم در حد متعادل و متناسب با مزاج شخص، به کاهش حجم اندام ها کمک می نماید، ولی در صورتی که طبع فرد گرم باشد خوردن غذا های گرم به مقدار زیاد مناسب نیست و ایجاد عوارضی را موجب می شود که در این صورت باید با مالیدن روغن های گرم (روغن کنجد و روغن بادام تلخ) به موضع سرد شده در آن ایجاد گرمی نماییم.

۱۲۷- سه زانو نشستن بر سر سفره، موجب کاهش حجم غذای مصرفی شده و بدون کفش بودن، آویزان نبودن پا (همانند وقتی که سر میز غذا می خوریم) و ایستاده نبودن هنگام صرف غذا موجب می شود که دستگاه گوارش درست عمل نماید.

۱۲۸- افزایش حجم بدن به علت تجمع آب در بافت ها، موجب تورم شده که مصرف غذا های سدیم دار (مثل نمک زیاد) باعث افزایش این تورم می شود. استفاده از غذا های پتاسیم دار مثل ته خیار (اگر از ته خیار شروع به خوردن کنیم تلخ نخواهد بود) و نارنگی، آب اضافی بدن را از طریق ادرار دفع می کند.

۱۲۹- مصرف برخی دارو ها مثل دارو های خواب آور موجب پف کردگی و افزایش حجم بدن می گردد. مصرف یک لیوان شیر بادام (پانزده عدد بادام پوست کنده، یک لیوان آب و یک قاشق عسل را پنج دقیقه در مخلوط کن مخلوط می کنیم) به صورت جرعه ای و آهسته و قبل از خواب برای آرامش و خواب راحت مفید است.

۱۳۰- چربی های اشباع مثل روغن های نباتی جامد که دارای طبع سرد می باشند، چاقی شکمی را تشدید می کنند. بر همین اساس در رژیم های لاغری شکم، بر مصرف چربی تک زنجیره ای غیر اشباع مثل روغن زیتون و آجیل تاکید می گردد.

۱۳۱- روغن حیوانی (زرد) و روغن دنبه دارای مزاج گرم اند. از آنجایی که مواد غذایی حاوی مزاج سرد باعث افزایش اشتها و چاقی می گردند، این روغن ها در صورتی که به مقدار متناسب مصرف شوند و فرد از تحرک کافی نیز برخوردار باشد دیگر همانند روغن های نباتی جامد ایجاد چاقی نمی کنند.

۱۳۲- مصرف روغن های نباتی مایع که دارای طبع گرم هستند، (مثل روغن زیتون و روغن کنجد به میزان متناسب) موجب جلوگیری از چاقی می شود و در عوض مصرف روغن های نباتی مایع با طبع و مزاج سرد (همانند اکثر روغن های مایع موجود در بازار و روغن های سرخ کردنی) باعث افزایش اشتها و چاقی می گردد.

۱۳۳- در بسیاری از اوقات پیام گرسنگی در اثر کمبود آب بدن از سوی مغز صادر می شود. بنابراین در چنین وضعیتی به جای غذا خوردن می توان یک لیوان دم کرده گیاهی با کمی عسل، کشمش یا خرما نوشید. با این کار کمترین میزان کالری را نسبت به نوشیدن همان دم کرده به همراه شیرین کننده های مصنوعی (قند، شکر و شکلات) دریافت خواهیم کرد.

۱۳۴- رایحه درمانی یکی از روش های طب مکمل است که علاوه بر فواید آن در بهبود برخی بیماری ها، در واقع نوعی تغذیه است، اما بدون دریافت کالری. با استشمام یک بو مثل بوی نعنا می توان تمایل خود را به غذا سرکوب کرد. افرادی

که در طی روز چندین بار بوی نعنا را استنشاق می نمایند، حدود ۲۸۰۰ کالری انرژی کمتر در طی هفته دریافت می کنند، زیرا با تمرکز روی یک رایحه توجه فرد از تمایلات غذایی منحرف می گردد.

۱۳۵- مطالعات نشان داده است که خوردن غذا های راحت الحلقوم روشی برای مقابله با استرس هاست. به عبارتی دیگر گاهی از غذا خوردن به عنوان ابزاری برای آرام شدن و رفع ناراحتی ها استفاده می گردد. به همین دلیل در مواقع پریشانی و ناراحتی به جای رفتن به سراغ خوراکی ها، بهتر است با اعضای خانواده یا یک دوست خوب صحبت کنیم، پیاده روی نموده و یا کتابی که خواندن آن آرامش بخش است مطالعه نماییم.

۱۳۶- از آنجا که مکانیسم طبیعی کنترل اشتها و سیر شدن در خیلی از افراد چاق دچار اختلال است، قبل از هر چیز رفتار درمانی و تغییر عادات غذایی و شیوه های زندگی ضروری می باشد، زیرا استفاده از این برنامه ها به فرد در ایجاد حس سیری به طور خودکار کمک خواهد کرد. برای مثال در بسیاری از اوقات خوردن را راهی برای کاهش استرس خود می دانیم که برنامه های آموزشی کنترل استرس در اینجا اهمیت پیدا می کنند.

۱۳۷- بر اساس تحقیقات انجام شده دو نوع گرسنگی وجود دارد: گرسنگی جسمی و گرسنگی احساسی. گرسنگی احساسی ناگهان اتفاق می افتد ولی گرسنگی جسمی تدریجاً رخ می دهد. افراد در گرسنگی احساسی فقط به خاطر پر شدن معده غذا خورده و با سرعت غذا های پر چرب و پر کالری مثل بستنی، پیتزا و چیپس می خورند ولی در گرسنگی جسمی فرد به این دلیل که واقعاً گرسنه است غذا می خورد. اینگونه افراد به میزان کمتر و از غذا های سالم و مغذی می خورند. مشاهده شده است که اولین خوراکی که افراد دارای گرسنگی احساسی تمایل به مصرف آن دارند بستنی است و بعد از آن در خانم ها شکلات و شیرینی و در آقایان پیتزا و استیک می باشد.

۱۳۸- برای تشخیص گرسنگی کاذب به سؤالات زیر پاسخ دهید:

آیا گرسنگی در شما ناگهان ظاهر می شود؟

آیا هنگام استرس و عصبانیت زیاد غذا می خورید؟

آیا بعد از صرف غذا از این که غذا خورده اید احساس گناه می کنید؟

آیا اغلب تنها غذا می خورید؟

آیا بعد از یک اتفاق ناخوشایند غذا می خورید، حتی اگر احساس گرسنگی

نکنید؟

آیا دیدن غذا خوردن یک نفر در شما انگیزه خوردن را به وجود می آورد؟

آیا شما غذا می خورید به این علت که کاری ندارید؟

آیا علاقه به خوردن غذا های ناسالم دارید؟

آیا برای راضی و خوشحال کردن خود غذا می خورید؟

اگر به سؤالات بالا جواب مثبت دهید، شما جزو گروه دارای گرسنگی احساسی

هستید.

۱۳۹- افراد عصبانی و ناامید، افرادی که کنترلی در زندگی خود ندارند، افراد حساس

و خواهان تشکر و قدر دانی از اطرافیان و افراد خسته و تنها معمولاً در غذا خوردن

احساسی هستند.

۱۴۰- مصرف نکردن غذا های خانگی، کمتر خوردن مواد غذایی سالم و استفاده

هرچه بیشتر از غذا های چرب و پر کالری رستوران ها موجب چاقی بیش از اندازه

می گردد.

۱۴۱- غذا های تند و پر ادویه باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و سبب

می شوند تا فرد آهسته تر غذا بخورد و در نتیجه زودتر احساس سیری کند. غذا

های هندی و تایلندی که دارای فلفل زیادی می باشند می توانند علتی برای چاق

نشدن مردم این کشور ها باشند. البته باید مصرف ادویه و فلفل در حد متعادل و

متناسب با طبع فرد و طبع آب و هوای محل سکونت و فصل باشد.

۱۴۲- مصرف نان یا حبوبات در یک وعده غذایی سبب می شود که فرد به مدت

طولانی تری سیر بماند چون نان دیرتر هضم می شود. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که از این مواد غذایی استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که از شیرینی جات، کیک ها و بیسکویت برای رفع گرسنگی استفاده می کنند، کمتر به اضافه وزن مبتلا می شوند.

۱۴۳- تجمع بدشکل چربی هایی که در سوخت و ساز آن ها اختلال به وجود آمده است به همراه رسوب برخی مواد سمی و زائد و آب در زیر پوست سلولیت نامیده می شود. ۸۵ تا ۹۸ درصد خانم ها در سراسر دنیا از این چربی (چاقی موضعی) شکایت دارند. این مشکل فقط برای خانم هایی که اضافه وزن دارند نیست و در زنان لاغر نیز وجود دارد.

۱۴۴- سلولیت عمدتاً از چربی هایی تشکیل شده که در بافت همبند زیر پوست ذخیره می شوند. چربی به صورت کیسه های کوچکی در زیر بافت همبند در کفل ها، ران ها، کشاله ران ها، پشت بازو ها و حتی در بعضی موارد در سینه ها به صورتی بدشکل رسوب می کند و این بافت را تحت فشار قرار می دهد. این چربی حالت ژله ای دارد و فرو رفتگی هایی در این نواحی ایجاد کرده که در نتیجه اندام ظاهر پوست پرتقالی پیدا می کند. سلولیت بر دو نوع است: سلولیت شل که در اکثر خانم ها دیده می شود و ناحیه وسیعی از بدن را در بر می گیرد و سلولیت سفت که مخصوص خانم های جوان، پر تحرک و ورزشکار است و ناحیه کوچکتری را مبتلا می کند.

۱۴۵- توارث محل پیدایش سلولیت را در بدن مشخص می کند. اگر مادر و زنان فامیل یک شخص سلولیت داشته باشند لزوماً آن شخص به سلولیت مبتلا نمی شود ولی اگر سلولیت در او بروز کند محل بروز آن مشابه آن ها خواهد بود.

۱۴۶- مردها به دلیل طرز قرار گرفتن فیبر های بافت همبند در زیر پوستشان و داشتن پوست محکمتر کمتر سلولیت دارند. در مردان این فیبر ها به جای این که به شکل متقاطع قرار گیرند، به صورت عمود بر پوست قرار گرفته اند. همچنین هورمون های زنانه به خصوص استروژن در ایجاد سلولیت موثر اند. به همین دلیل سلولیت به ندرت در مردان دیده می شود.

۱۴۷- زنان در دوران بلوغ، سندرم پیش از قاعدگی، یائسگی و در ماه های اول استفاده از قرص های ضد بارداری دچار تغییرات هورمونی می شوند و از آنجایی که هورمون ها یکی از عوامل عمده در تنظیم و تعدیل سوخت و ساز و ذخیره چربی ها در زیر پوست هستند، تغییرات هورمونی موجب تشکیل سلولیت می شوند.

۱۴۸- افزایش وزن از عوامل ایجاد سلولیت می باشد. سلولیت در افراد چاق بیشتر دیده می شود تا افراد لاغر و معتدل.

۱۴۹- یکی از عوامل مهمی که موجب ایجاد سلولیت می شود تغذیه نا مناسب می باشد. غذا هایی که مقدار زیادی مواد زائد به بدن وارد می کنند همانند: چای، قند و شکر، شیرینی جات قنادی و هرچیزی که با قند و شکر تهیه می شود، غذا های سرخ کردنی و فریز شده و زود پز شده، سس، رب، شوری و ترشی جات صنعتی، لبنیات صنعتی و پاستوریزه، انواع روغن های صنعتی موجود در بازار (مایع و جامد)، مرغ پرورشی و تخم مرغ ماشینی، گوشت گاو، غذا های چرب و پر حجم، ماکارونی و لازانیا، کلیه غذا های ساندویچی و انواع سوسیس و کالباس و پیتزا، آبلیموی کارخانه ای، خوردن مایعات همراه غذا، نوشابه، دوغ، غذا خوردن تند و سریع، آب یخ، بستنی بازاری، تنقلات مصنوعی، قهوه، نسکافه، غذای پخته شده با مایکروفر، خوردن همزمان گوشت با ماست، ترشی با ماست و شیر با میوه در پیدایش سلولیت نقش دارند.

۱۵۰- مصرف ناکافی آب و مایعات سالم به تجمع این چربی (سلولیت) در بدن کمک می نماید.

۱۵۱- سلولیت بیشتر در نواحی کم تحرک بدن به وجود می آید. در افرادی که به صورت نشسته کار می کنند، سلولیت در ناحیه ران ها و باسن و شکم و پهلو ها دیده می شود.

۱۵۲- استرس و سیگار و الکل و انواع دارو های شیمیایی نیز از عوامل به وجود آورنده ی سلولیت می باشد.

۱۵۳- انجام ورزش های شدید و غیر اصولی برای سوزاندن چربی هایی که زیر پوست تجمع پیدا کرده اند؛ موجب آزاد شدن مواد سمی که همراه این چربی ها رسوب کرده اند شده و این مواد سمی به سرعت در بدن پخش شده که ایجاد عوارضی در بدن نموده و حتی ممکن است منجر به از بین رفتن شخص گردد. در انتخاب ورزش مناسب باید ترکیب ورزش های هوازی و مقاومتی مورد استفاده قرار گیرد و با وجود ضرورت حرکات کششی، انجام ورزش های کششی سنگین در کوتاه مدت اثر بخش نخواهد بود. قطعاً ورزش مناسب زمانی به بهبود سلولیت کمک خواهد کرد که همراه با تغذیه سالم و تنفس هوای غیر آلوده باشد.

۱۵۴- داشتن تحرک مفید در طول روز و همچنین استفاده از مواد غذایی سالم و طبیعی و مصرف سبزی و میوه تازه و دانه ها و جوانه ها به جای یک یا دو وعده غذایی (خام گیاه خواری در وعده صبح و ظهر یا صبح و شب) برای رهایی از سلولیت مفید است.

۱۵۵- نوشیدن آب کافی و دمنوش های گیاهی متنوع و جایگزینی غذا های بخار پز شده به جای غذا های سرخ شده (خوشمزه کردن غذا با ادویه های معطر به مقدار کم و نه با سرخ کردن) و عدم مصرف فرآورده های قند و شکر و استفاده از شیرینی های طبیعی (عسل و خرما و میوه های شیرین) می تواند سلولیت را کاهش دهد.

۱۵۶- اجتناب از مصرف دارو های غیر ضروری مثل قرص های کاهش وزن، قرص های انرژی زا، قرص های دیورتیک (ادرار آور)، قرص های مسهل و قرص های خواب آور نیز از سلولیت جلوگیری می نماید.

۱۵۷- ماساژ درمانی در صورتی که به روش درست و اصولی انجام شود می تواند به جریان خون زیر پوست کمک نموده و موجب خروج مواد سمی از نواحی دارای سلولیت گردد. اما بدون تغذیه سالم و داشتن یک رژیم غذایی مناسب این روش نیز خطر آفرین خواهد بود. برخی از دستگاه های ماساژ دهنده استاندارد نبوده و توسط افرادی غیر مجرب و آموزش ندیده مورد استفاده قرار می گیرند که این تکنیک ها به درمان سلولیت کمکی نمی کند.

۱۵۸- نوعی از تکنیک ماساژ، اندرمولوژی است که ماساژ به همراه مکش بوده و موجب افزایش جریان خون می شود و نفوذ عروق خونی را در توده های چربی امکان پذیر ساخته و در نتیجه موجب جابجایی سموم و کاهش حجم سلولیت می شود که این روش باید در طی چندین جلسه صورت گیرد. ولی عدم اصلاح رژیم غذایی و عادات غلط زندگی موجب بی اثر شدن این نوع درمان ها می گردد.

۱۵۹- روش استفاده از لیزر و فرکانس های رادیویی برای درمان سلولیت نیاز به دوره های درمانی به مدت دو بار در هفته داشته و نتایج آن فقط تا شش ماه دوام دارد که دارای استاندارد جهانی نبوده و فقط در برخی کشور ها استفاده می شود.

۱۶۰- روش مزوتراپی که شامل تزریق موادی در زیر پوست و استفاده از کرم های مخصوص سلولیت است، می تواند عوارض زیادی داشته و موجب عفونت و جوش و ناهمواری روی پوست گردد.

۱۶۱- جراحی زیبایی مثل لیپوساکشن یک روش درمانی برای سلولیت است که این روش خطراتی مثل تشکیل لخته خون را به همراه دارد. در روش لیپوساکشن یک تیوپ نازک را از طریق یک برش کوچک زیر پوست وارد کرده و چربی را بیرون می کشند. اگرچه لیپوساکشن اندام را متناسب می کند اما سلولیت را خارج نمی کند و می تواند ظاهر سلولیت را بدتر نماید.

۱۶۲- بهترین روش برای بهبود سلولیت، انجام یک رژیم پانزده روزه یا چهل روزه پاکسازی بدن به همراه داشتن تحرک مفید و برخورداری از هوای تمیز می باشد. بهتر است این رژیم در یکی از مناطق خوش آب و هوا انجام شده و در طی رژیم از آب چشمه های سالم استفاده شود. رژیم پاکسازی بدن در واقع تغذیه خام گیاه خواری در طی یک دوره پانزده یا چهل روزه است که در طی این مدت فقط باید از مواد غذایی گیاهی و خام استفاده شود. نوعی از خام گیاه خواری در کتاب «پانزده روز تا سلامتی» و «بهبود همه بیماری ها به کمک خام گیاه خواری» ذکر شده است.

۱۶۳- در رژیم پاکسازی باید از خوردن فرآورده های حیوانی مثل گوشت و لبنیات و تخم مرغ و غذا های پخته پرهیز شود ولی به جای آن می توان از انواع میوه ها و سبزیجات و مغز ها و جوانه ها استفاده نمود. از آنجایی که غذا ها پخته نشده و مواد ضروری موجود در آنها حفظ شده و طبع غذا در اثر پختن تغییری نکرده است با عدم مصرف فرآورده های حیوانی، شخص دچار کمبود هیچ یک از مواد مورد نیاز بدن نخواهد شد.

۱۶۴- در رژیم پاکسازی، بدن فرد این فرصت را پیدا می کند که سیستم ایمنی خود را تقویت نموده و بدون دخالت عوامل خارجی، خود بتواند با انواع بیماری ها مقابله نموده و مواد زائد و سمی را بیرون ریخته و سیستم هورمونی را تنظیم کرده و نقایص و معایب ایجاد شده در بدن را بهبود ببخشد.

۱۶۵- بعد از اتمام دوره رژیم پاکسازی باید فرد از خوردن غذا های ممنوعه (نکته شماره ۱۴۹) پرهیز نموده و بهتر است دو وعده در شبانه روز غذای خام گیاهی و فقط یک وعده غذای پخته و حیوانی مصرف نماید تا دوباره مواد زائد و سمی در بافت های چربی رسوب نکنند.

۱۶۶- بعد از اتمام رژیم پاکسازی، ممکن است با کاهش وزن چندانی رو به رو نباشیم ولی حتماً تغییر سبب صورت گرفته و چربی در اندام هایی که چاقی آن ها نامناسب است مثل شکم کاهش یافته و در اندام هایی که پر بودن آنها زیباتر است مثل صورت افزایش می یابد.

۱۶۷- در وعده های غذایی خام گیاهی اگر از سالاد استفاده می نمایم بهتر است سالاد را بدون سس و چربی اضافه مصرف نمود و برای طعم دار کردن سالاد به جای سس می توان از خیارشور یا ترشی جات و شوری جات خانگی آن هم به مقدار کم استفاده نمود و یا کمی آبلیموی تازه و یا نعنا و یا کمی ادویه مثل فلفل را به عنوان چاشنی به کار ببریم و یا نوعی سس خانگی به مقدار کم به آن اضافه نماییم (آبلیموی تازه و سرکه ی خانگی و ارده و نخود پخته هر کدام یک قاشق غذا خوری و یک حبه سیر و ۵ قاشق روغن زیتون را داخل مخلوط کن ریخته و سس

درست می کنیم).

۱۶۸- مصرف دارو های ضد چاقی که حتی مورد تأیید سازمان های بین المللی غذا و دارو هستند با عوارضی همانند پیری زودرس پوست و بروز مشکلات قلب و عروقی و انعقادی همراه است. مصرف دارو های ضد چاقی با دفع چربی از بدن، باعث اختلال در روند جذب ویتامین های محلول در چربی (ویتامین های A، D، E، K) و بروز مشکلات مختلفی مثل کمبود ویتامین و املاح می شوند. با از دست رفتن ویتامین های A و در عوارضی از جمله از دست رفتن طراوت و شادابی پوست و پیری ایجاد شده و موجب کمبود کلسیم می گردد چون جذب کلسیم در بدن نیاز به ویتامین D دارد.

۱۶۹- فرایند آماده سازی مواد غذایی همانند پختن و آبکش کردن و سرخ کردن و زودپز کردن و ماکروفر کردن و همچنین فرایند نگهداری مواد غذایی مثل فریز کردن موجب کاهش ارزش تغذیه ای غذا ها شده ولی از کالری آنها نمی کاهد بنابراین بهتر است غذا های با کالری بالا و ارزش تغذیه ای پایین را از رژیم غذایی خود حذف کنیم. با بهبود روش نگهداری و طبخ غذا کمترین حجم مواد غذایی می تواند بیشترین ارزش تغذیه ای را داشته و دچار کمبود مواد مورد نیاز بدن از جمله ویتامین ها و املاح و پروتئین ها نشویم و کالری اضافه بر نیاز بدن نیز دریافت نکنیم.

۱۷۰- مصرف مواد غذایی به صورت خام گیاهی و تازه در یک یا دو وعده غذایی و استفاده از روش های سالم پخت مثل بخارپز کردن و پخت ملایم غذا ها به جای سرخ کردن و زودپز کردن، استفاده نکردن از ماکروفر و دم کردن برنج به جای آبکش کردن می توانیم به مقدار قابل ملاحظه ای به حفظ ارزش تغذیه ای مواد غذایی کمک نماییم.

۱۷۱- شکل نگهداری مواد غذایی بر حفظ ارزش غذایی آن ها تأثیر به سزایی دارد،

مثلاً فریز کردن مواد غذایی مخصوصاً مواد گیاهی سبب می شود آب داخل سلول های ماده غذایی منجمد شده و افزایش حجم یافته و غشا های سلولی را پاره نموده و با خارج نمودن ماده غذایی از حالت فریز، تمام مواد مفید آن از سلول ها خارج شده و ارزش تغذیه ای آن به شدت کاهش می یابد. علاوه بر این که مصرف چنین ماده غذایی متلاشی شده برای سلامتی بدن مضر می باشد، کالری که همراه این ماده غذایی به بدن می رسد نسبت به ارزش تغذیه ای آن خیلی بالاست.

۱۷۲- یکی از راه های هماهنگ کردن میزان کالری مواد غذایی با ارزش تغذیه ای آن این است که مواد را به روش های سنتی نگهداری کنیم. روش خشک کردن سبزیجات و میوه جات به جای فریز کردن آن ها و استفاده از سایر مواد غذایی حتی الامکان به صورت تازه به حفظ ارزش غذایی آنها کمک می کند.

۱۷۳- پروتئین های گیاهی با اینکه نیاز بدن را به این ماده تامین می نماید اما کالری مصرفی را پایین می آورد. پروتئین های حیوانی (مثل گوشت و لبنیات و تخم مرغ) اگرچه از نظر اسید های آمینه ضروری غنی می باشند ولی کالری مصرفی را بالا می برند. در حالی که پروتئین های گیاهی را می توان با هم مصرف کرد تا تمام اسید های آمینه ضروری را تامین نماید و در عین حال کالری کمتری داشته باشد. مثلاً بادام و پسته و فندق و گردو با هم بیست نوع اسید آمینه مورد نیاز بدن را دارا می باشند.

۱۷۴- از میان پروتئین های حیوانی گوشت ماهی استثنائاً کالری مصرفی را پایین نگه می دارد ولی از آنجایی که این گوشت دارای طبع سرد بوده و مصرف زیاد آن برای افراد با مزاج سرد مضر می باشد و از طرفی غذا های با مزاج سرد باعث افزایش اشتها و چاقی می گردند، هفته ای یک بار اگر با ادویه گرم (زنجبیل، دارچین، زعفران، زردچوبه، فلفل، هل و میخک) طبخ و مصرف شود، برای تامین بخشی از پروتئین بدن مفید می باشد. بهتر است سایر روز های هفته برای تامین پروتئین از منابع گیاهی (حبوبات، غلات و مغز ها و...) استفاده شود و گوشت قرمز کمتر مصرف نماییم (هر ده روز یکبار).

۱۷۵- در میان لبنیات، کشک دارای بیشترین مقدار پروتئین بوده که می تواند بدون وارد کردن کالری اضافه به بدن، نیاز به پروتئین و کلسیم بدن را برآورده نماید. ولی با توجه به طبع سرد کشک و نقشی که غذا های سرد در افزایش اشتها و چاقی دارند بهتر است دو وعده در هفته همراه با گردو و خرما مصرف شود و می توان آن را همراه با بادمجان (گرم و خشک) و یا با آش جو و گندم و حبوبات مصرف کرد تا طبع آن معتدل شود.

۱۷۶- یکی از روش های طب مکمل، هاله درمانی است. در این روش هر دو گروه چاق و لاغر به یک ناراحتی دچارند و آن نامیزان بودن رنگ در هاله تابان بدن (هاله ای که پیرامون بدن انسان است و همه ی رنگ های طیف رنگین کمان را دارا می باشد) است (بیماری لاک). معتقدان به این روش به ارزش کالری غذا اهمیتی نمی دهند و معتقدند غذا چیزی نیست جز نور و رنگ. گیاه در حال رشد از نور خورشید بهره می برد و طی مراحل فتوسنتز به رنگ های بخصوصی آن را مبدل می سازد هنگامی که ما نیز این گیاهان را هضم می کنیم بار دیگر به نور و رنگ تبدیل می شود.

۱۷۷- بیماری لاک در وضعیت ازدیاد وزن در اشخاص چاق به دلیل کمبود یا فقدان رنگ سرخ آتشین در هاله تابان فرد است که باید این اشخاص برای مدت زمان بخصوص و در شرایطی ویژه پرتو و اشعه رنگی سرخ آتشین را به بدنشان وارد کنند.

۱۷۸- رژیم رنگ به افراد این امکان را می دهد که رنگی را که در هاله تابان شخص وجود ندارد به بدن داخل کرده و با آن تنظیم و مرتعش گردانند. در این روش وزن اضافی به سرعت از بین خواهد رفت، بدون اینکه شخص حجم غذای دریافتی را کاهش دهد و یا از غذا های کم کالری استفاده نماید. فرد با تغییر نوع غذا و با رعایت شرایطی خاص به وزن ایده آل خواهد رسید.

۱۷۹- وسایل مورد نیاز برای رژیم رنگ عبارت اند از: ۱- چراغ مطالعه ۲- لامپ ساده ۷۵ یا ۱۰۰ وات ۳- ضبط صوت کوچک ۴- چند عدد سی دی موسیقی با

ضرب آهنگی تند و سریع که در آنها صدای طبل و ضربات سخت شنیده شود مثل آهنگ های مارش نظامی ۵- تعدادی لیوان شیشه ای قرمز یا قوتی (قرمز نارنجی نباشد) که در صورت نبود آن می توان از لیوان پلاستیکی قرمز رنگ استفاده نمود
۶- یک ساعت زنگ دار

۱۸۰- این رژیم را بایستی حداقل به مدت چهل و پنج روز به طور منظم و چنانچه لازم باشد تا ۵۴ روز ادامه دهند اما بیشتر از ۶۳ روز نباید طول بکشد.

۱۸۱- مراحل این رژیم باید هر روز و بدون هیچ وقفه ای به انجام برسد. بنابراین باید زمانی برای انجام رژیم انتخاب شود که وقفه ای در آن ایجاد نشده و در صورتی که در میان رژیم وقفه ایجاد شد، باید رژیم از سر گرفته شود. هر سه مرحله باید با هم انجام شود و گرنه انجام تنها یک مرحله از آن اثر بخش نخواهد بود.

۱۸۲- حمام های موسیقی-رنگ باید هر روز در وقت معین و مشابه انجام شود. هنگام طلوع خورشید، سر ظهر و غروب خورشید و یا دست کم نزدیک به این ساعات زمان های مناسب برای تقویت هاله تابان می باشد.

۱۸۳- مرحله اول رژیم رنگ: با کشیدن پرده ها، فضای اتاق را تاریک نموده، روی تخت دراز کشیده و موسیقی مورد نظر را پخش نموده و چراغ مطالعه با لامپ قرمز را در میان زانو ها قرار می دهیم، به طوری که شصت سانتی متر با بدن فاصله داشته و مستقیم به محل معده بتابد (بدن برهنه باشد). بدن را شل نموده و هرگونه فکر منفی و ناراحت کننده را باید از مغز بیرون راند. ساعت طوری تنظیم شود که پانزده دقیقه بعد زنگ بزند. بعد از سپری شدن پانزده دقیقه باید چراغ را در پایین تخت خواب به حالت وارونه قرار داد تا با فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر به کف پاها بتابد. و سپس ساعت برای پانزده دقیقه بعد تنظیم شود که در این حالت نور سرخ از کف پا به تمامی نقاط بدن نفوذ خواهد کرد. بعد از اتمام پانزده دقیقه چراغ و ضبط را خاموش نموده و از جا برمی خیزیم (بهتر است بعد از حمام رنگ و موسیقی دوش گرفته شود).

۱۸۴-رنگ سرخ موجب بالا رفتن فشار خون می گردد، بنابراین این روش برای اشخاص سالم خطرناک نیست ولی اشخاص چاقی که به فشار خون یا تپش قلب دچارند، بایستی از ابتدا از لامپ نارنجی استفاده نمایند که البته تأثیر و بازدهی آن کندتر خواهد بود. اگر پس از چند روز انجام این رژیم فرد احساس تب یا خستگی مفرط نماید، بهتر است برای دو یا سه روز از لامپ نارنجی استفاده نماید ولی پس از آن دوباره لامپ سرخ را به کار برد.

۱۸۵-یکی از آثار این رژیم تکرر ادرار و مدفوع است که این حالت نشان دهنده پایین آمدن وزن می باشد ولی اگر در بیش از یک روز موجب بروز اسهال گردد، بهتر است دو سه روز از لامپ نارنجی استفاده شود ولی پس از آن لازم است مجدد لامپ قرمز استفاده شود.

۱۸۶-مرحله دوم رژیم رنگ: دو عدد لیوان قرمز رنگ را پر از آب نموده و درب آن را با نایلون پوشانده و به مدت سه ساعت در هوای آزاد و جایی که پرتو خورشید وجود دارد (حتی اگر هوا ابری باشد) می گذاریم تا آب تحت تأثیر پرتو سرخ-زرین قرار گیرد. بعد از سه ساعت آن را به درون منزل آورده و در حرارت اتاق قرار می دهیم (در یخچال قرار داده نشود). روزانه دو لیوان از این آب تأثیر گرفته از اشعه سرخ خورشیدی، در صبح و شب میل شود.

۱۸۷-مرحله سوم رژیم رنگ: با خوردن مواد غذایی مخصوصی اشعه سرخ-زرین را به بدن وارد می نماییم. باید در این مدت غذا هایی که رنگ قرمز، طلایی، زرد، نارنجی و سفید دارند میل شود. بدون اینکه فرد به خود گرسنگی بدهد یا نگران میزان کالری زایی غذا ها باشد می تواند اینگونه غذا ها را میل نماید. غذا هایی که رنگ سبز، آبی، لاجوردی، نیلی، لیمویی مایل به سبز (کاهویی) یا قهوه ای داشته باشند مطلقاً میل نشود.

۱۸۸-فهرست خوراکی های مخصوص افراد چاق در رژیم رنگ: کلم سرخ، توت فرنگی، گوجه فرنگی، پیاز بنفش رنگ، خردل، زردآلو، گیلاس، تربچه، خوراک لوبیا چیتی، انگور سیاه، کره، انگور زرد، آلبالو، شیر، انار، شاتوت، عسل، طالبی، زردک،

گرمک، پاپ کورن، شفتالو، هلو، موز، ذرت، هویج، گریپ فروت، لیمو، پرتقال، فلفل قرمز، مانگو (انبه)، چغندر، ریواس، کدو تنبل، کیک یزدی، پنیر، تخم مرغ، خاویار زرین، برنج، هندوانه، آناناس، بستنی سفید یا قرمز یا زرد، خامه، انواع غلات (از گندم گرفته تا جو دو سر)، سیب زمینی (سرخ شده نباشد چون قهوه ای می شود).

۱۸۹- در این رژیم پوست میوه جات در صورتی که زرد یا سرخ باشد خوردن آن ها اشکال ندارد، به شرط این که درون آن ها سبز یا آبی نباشد. خوردن گوشت مرغ هم مشکل ندارد ولی باید از خوردن ماهی چشم پوشی شود.

۱۹۰- در رژیم رنگ مصرف شکر سفید و آرد سفید و همچنین گوشت قرمز چه برای چاق ها و لاغر ها ممنوع است، چون موجب بهم ریختن مراحل هاله درمانی هرگونه بیماری از جمله بیماری لاک می گردد.

۱۹۱- اشخاص چاق باید مایعاتی را که مصرف می کنند به صورت داغ بخورند، زیرا نیاز به پرتو سرخ-زرین دارند.

۱۹۲- برای کم کردن وزن به روش رژیم رنگ تا آن جا که مقدور است باید از لباس هایی به رنگ سرخ، زرد، طلایی، نارنجی و سفید استفاده نمود و از پوشیدن لباس هایی به رنگ سبز، آبی، نیلی، سبز کاهویی، فیروزه ای، قهوه ای و سیاه پرهیز نمود.

۱۹۳- هر روز دو بار و هر بار دو دقیقه باید تجسم های ذهنی داشت، یعنی در حین ایستادن نفس عمیق کشیده و به مدت یک دقیقه نور سرخ یا قوتی درخشان را که از زمین زیر پایمان به بالا می تابد تصور نموده و سپس یک دقیقه نیز همان نور درخشان را در حالی که از بالای سر به پایین در حرکت است و تا زیر پوست نفوذ می نماید تصور می نمایم.

۱۹۴- در این روش هنگام خروج از منزل باید از عینک هایی که دارای قاب فلزی طلایی است استفاده شود زیرا رنگی که از طریق رگ چشم به درون بدن نفوذ

می کند، نیرویی فوق العاده زیاد دارد.

۱۹۵- زنبور عسل در تمام مدت روز، گرده ی زرد رنگ گل های سرخ، زرین، زرد و نارنجی را می بلعد و احتمالاً طبق این روش به همین دلیل از لحاظ جسمی کوچک مانده است. برعکس زنبور حیوانات عظیم الجثه مثل فیل ها به خوردن گیاهان و سبزی های آبی، سبز و قهوه ای که تقریباً فاقد کالری هستند ادامه می دهند و هر لحظه بر وزن آن ها اضافه می گردد.

۱۹۶- رژیم رنگ در صورتی مؤثر خواهد بود که همه ی مراحل آن با دقت انجام شود تا رنگی که هاله فرد فاقد آن می باشد یا کمبود آن رنگ را دارد به هاله وارد شود. اما بعد از اتمام رژیم، فرد می تواند همه خوراکی های سالم را مصرف نماید و در همان وزن مطلوب و استخوان بندی و قد مخصوص باقی خواهد ماند، آن هم به مدت طولانی و گاه برای همیشه، مگر آن که در اثر استفاده مواد غذایی نا سالم و افراط در مصرف برخی از آن ها هاله تابان فرد مجدداً نامیزان شود.

۱۹۷- روش رژیم رنگ توسط خود ما تجربه نشده است ولی به عنوان یکی از روش های طب مکمل در درمان چاقی و لاغری در این کتاب ذکر شده است که ممکن است مورد توجه برخی از افراد که با هاله درمانی آشنایی دارند باشد.

بخش دوم:

لاغری



۱۹۸- متخصصان برای اندازه گیری و تعیین محدوده وزن طبیعی از «محاسبه BM» استفاده می کنند. برای این محاسبه باید وزن خود را به کیلوگرم بر قد خود برحسب متر تقسیم کرده و حاصل را دوباره بر قد خود تقسیم نماییم. اگر سن بالای بیست سال باشد و عدد به دست آمده کمتر از ۱۸/۵ باشد فرد لاغر است. محدوده چاقی و لاغری در کودکان و نوجوانان از این فرمول تبعیت نمی کند. برای این گروه سنی جداول و منحنی های مخصوص وجود دارد.

۱۹۹-BM یا شاخص توده بدنی برای دخترها و پسرها متفاوت است زیرا محل تجمع چربی و مقدار چربی در بدن دختران و پسران با هم فرق دارد و مقدار چربی بدن با افزایش سن تغییر می کند.

۲۰۰- برای بسیاری از افراد لاغر علت اصلی لاغری سوخت و ساز بالاتر بدن است که به نوعی در آن ها به علت تأثیر عوامل ژنتیکی ایجاد شده است.

۲۰۱- در کتاب ذخیره ی خوارزمشاهی لاغری به دو گروه تقسیم می شود: لاغری ناشی از کم گوشتی و دیگری لاغری ناشی از کمی پیه و چربی. که در افراد صفاوی (گرم و خشک) لاغری از کمی پیه و چربی است و در افراد سوداوی (سرد و خشک) لاغری از کمی گوشت می باشد.

۲۰۲- کتاب قانون یکی از عوامل مؤثر در لاغری را مصرف غذا های بی چربی دانسته است.

۲۰۳- افراد لاغر ممکن است غذا زیاد بخورند اما غذا آنقدر کم مایه است که خون لازم برای بدن را تولید نمی کند.^۱

۲۰۴- یکی از دلایل لاغری ممکن است عادت داشتن به خوردن غذا هایی باشد

که خون خوب و پسندیده از آن ها تولید نمی شود.^۱

۲۰۵- از سبب های لاغری ناتوان بودن نیروی هضم کننده غذا و نیروی جذب کننده ماده غذایی به سوی اندام های بدن است که در اثر سوء مزاج سرد یا عدم تحرک انسان و آرامش زیاد به وجود می آید و نیروی جاذبه را به خواب می برد، به ویژه در افرادی که به ورزش عادت داشته اند و در اثر ورزش طبیعت توانسته غذا را به اندام ها برساند ولی ناگهان دست از ورزش شسته اند و به تنبلی خو گرفته اند. در نتیجه طبیعت به حالی در آمده است که حتی غذای میانگین و معتدل را می تواند جذب کند.^۲

۲۰۶- در صورتی که خون به حد زیاد تولید شود ولی همراه آن خلط سودا (سرد و خشک) و یا صفرا (گرم و خشک) باشد، نیروی جذب کننده با آن ناسازگار است و کمتر به جذبش اقدام می کند.^۳

۲۰۷- لاغری ممکن است مربوط به ناراحتی طحال باشد. اگر طحال برآمده و آماسیده است، بیشترین خونی را که مشترکا باید به طحال و کبد برسد، طحال غصب می کند و کبد را به سستی و محرومیت از خون می کشاند که باید طحال معالجه شود.^۴

۲۰۸- ممکن است کرم های شکم سبب لاغری بدن گردند.^۵ خوردن تخم میوه جات ضد انگل می باشد.

۲۰۹- لاغری ممکن است در اثر گرمای شدید، سرمای شدید یا فقط روی آوردن حالت خشکی رخ دهد که این موجب مسدود شدن سوراخ های ریز بدن و سد شدن راه خلط و برهم فشردن آن می گردد که باید در این حالت بدن را رطوبت بخشید.^۶

۲۱۰- لاغری یک اندام ممکن است مربوط به این باشد که چیزی را بر بدن تند بسته اند و دوام یافته و سوراخ های ریز پوست و مجرا ها را بند آورده است و غذا نمی تواند بگذرد و به اندام های سر راهش برسد.^۱ برخی از لباس های تنگ که امروزه متداول است نیز می تواند این تأثیر را داشته باشد.

۲۱۱- شاید علت لاغری این باشد که غذایی که سهم اندام هاست قبل از رسیدن به جای طبیعی پراکنده می شود که این حالت در ورزش های بسیار سریع، فکر کردن و غم خوردن زیاد و ابتلای به برخی بیماری ها رخ می دهد.^۲

۲۱۲- بدنی که در کوتاه مدت لاغر می شود، می تواند در کوتاه مدت چاق گردد ولی بدنی که در مدتی زیاد لاغر شده، از آن توقع نیست که به زودی چاق گردد. باید با شکیبایی و حوصله به بازگرداندنش به حالت طبیعی همت گماشت زیرا در این مدت زیاد توان را از دست داده و یارای هضم کردن غذای زیاد را ندارد.^۳

۲۱۳- بدنی که سست پوست باشد و پوستش بیشتر کش برود زودتر چاق می شود.^۴

۲۱۴- کسی که از گرما یا سرما یا هر دو بسیار تأثیرپذیر باشد، باید از آن ها بپرهیزد و گرنه مشکل لاغری برطرف نخواهد شد.^۵

۲۱۵- لاغری که می خواهد چاق شود، باید از برخورد ناپسند با مردم، واکنش های روانی ناهنجار، از زیاد بر پا ایستادن، زیاد خسته شدن، زیاد بی خواب ماندن، اسهال و قی کردن و جماع کردن تا می تواند کناره گیری کند. طوری رفتار کند و طوری غذا بخورد که خون داخل رگ ها در رگ ها بماند و به جایی در نیاید که متعفن شود.^۶

۲۱۶- هرگاه بدن خشک و هوا نیز خشک باشد، لاغری حتمی خواهد بود. شاید هوای محیط زیست گرم یا سرد باشد و با مزاج فرد لاغر سازگار نباشد که در این صورت باید به هوای سازگارتر منتقل شود.^۱

۲۱۷- همین که فرد لاغر اندام از خواب بیدار شد، اگر ماساژش دهند نیروی جاذبه در بدن به حرکت در می آید.^۲

۲۱۸- نیروی جذب کننده غذا را در اندامی که ناتوان و کم حرکت و لاغر است به وسیله ماساژ می وان به حرکت در آورد. اگر ماساژ با روغن زیتون و کمی موم گرم شده صورت پذیرد بسیار خوب است. ماساژ بسیار فشار آور و آزار دهنده نباشد و تا دیده شد که اثر ماساژ اندام التهاب کرد باید دست از ماساژ برداشت و هر وقت التهاب فروکش کرد باز ماساژ ادامه یابد.^۳

۲۱۹- اگر سرما بر بدن اثر بد گذاشته و آن را سفت گردانیده، باید چیزهای گرمی بخش بخورند و حرکات بدنی از خود بروز دهند و از حیث واکنش های روانی خود را آسوده گردانند و اگر اندام از سرمازدگی به حالتی در آمده است که چاقی را نمی پذیرد باید آن را گرم کنی. بهترین وسیله گرم کردن در چنین حالتی داروی «خون به زیر پوست کشان» (سرخ گرداننده) است.^۴

۲۲۰- اگر گرما بر بدن اثر بد گذاشته و خشکی به بار آورده، خوردنی های سردی و تری بخش را به کار برند.^۵

۲۲۱- فرد لاغر باید زیراندازش نرم باشد، در سایه بخوابد و بنشیند، به نشاط آید، عطر استعمال کند و نوشابه های سرد بنوشد که این چیزها طبیعت را کاملاً نیرو می بخشد و غذا را بهتر به مصرف می رساند و آسانتر زایده های ریختنی را از خود دور می سازد که این اساس و شالوده چاق شدن است.^۶

۲۲۲- افراد لاغر باید نوشیدنی های پر مایه مثل آب انگور و غذای خوب کیموس و پر انرژی مثل حلیم و آش از گندم کوبیده و آش اوماج و شیر برنج و گوشت برشته بخورند که چاق شوند. گوشت برشته نیروی غذایی اش در درون ماندگار است و گوشت سفت و محکم تولید می کند، اما گوشت در آب پخته تولید گوشت سست و متخلخل و ناپایدار می کند. گوشت برشته اردک چاق شده، مرغ خانگی چاق و گوشت کبک بسیار خوبند. مغز میوه ها با شکر قهوه ای یا خرما و کشمش یا عسل نیز خوب است.^۱

۲۲۳- حمام رفتن برای اکثر مردم بهترین وسیله چاق شدن است به ویژه کسانی که در حال پژمردن هستند. اگر اول به حمام بروند و همین که از حمام بیرون آمدند بلافاصله غذا بخورند، امکان چاق شدن صد درصد است.^۲

۲۲۴- اگر اندامی چاق و یکی لاغر است و تناسب بین این دو نیست، مثلاً ساعد لاغر است و کف دست سالم، در این صورت باید مچ دست را باندپیچی کرد تا رگ های خونی تنگتر گردد و نگذارد غذای اندام بالایی به سمت پایین مچ حرکت کند. البته زیاد محکم پیچیده نشود که به درد آید و اگر بازو لاغر و ساعد و کف دست سالم باشد باید از آرنج به پایین باندپیچی شود. اگر طرفی از بدن لاغر و طرف دیگر چاق است، اندام چاق را باید باندپیچی کرد تا غذا به سوی اندام لاغر جریان یابد.^۲

۲۲۵- چهارمغز (پسته، بادام، گردو و فندق) اگر با خرما، کشمش یا عسل رس بسته (شکرک زده) که حالت جامد دارد مخلوط شده و از آن گلوله هایی به اندازه گردو ساخته شود برای چاق کردن مفید است که می توان روزی پنج عدد از آن ها را خورده و بعد از آن نوشیدنی خنک بنوشند. می توان چهارمغز را با عسل، آب خنک و خرما یا کشمش داخل مخلوط کن به مدت چهار دقیقه (دو دفعه و هر دفعه دو دقیقه) مخلوط کرد که این نوشیدنی برای چاق کردن مفید می باشد.

۲۲۶- انواع مغزها مثل گردو و پسته و فندق، انواع بادام و کنجد، انواع آردها مثل آرد نخود و آرد باقالی و آرد جو و آرد برنج، انواع کشمش و مویز و همچنین از میان شیرهای مختلف شیر گوسفند جزو خوراکیهای چاق کننده محسوب می شود.

۲۲۷- شیر برنجی که با شیر گوسفند که بالا ترین کالری را در میان انواع شیرها دارد و به همراه شکر سرخ یا با سایر شیرینی های طبیعی مثل شیره خرما یا شیره انگور و آرد برنج تهیه می شود نیز می تواند یک صبحانه پر کالری برای افراد لاغر باشد.

۲۲۸- برای افراد لاغری که گرم مزاج اند این نسخه چاق کننده است: دوغی را که از ماست شیرین و چربی گرفته شده که زیاد بسته نشده و ترش مزه نگشته باشد هر سه ساعت بخورد، غذا را به شام موکول نماید، قبل از شام حمام نموده و در حمام یک لیوان شربت شیره انگور، شیره خرما یا آب انگور بنوشد و بلافاصله بعد از حمام شام بخورد که گوشت جوجه مرغ چاق می تواند شام مناسب این افراد باشد.^۱ این نسخه هر روز تکرار نباید شود و روز در میان بهتر است.

۲۲۹- گرم مزاجان لاغر از خوردن کاهو، توت و گوشت کبک چاق می شوند.^۲

۲۳۰- سرد مزاجان لاغر از خوردن روغن های گرم مثل روغن زرد و دنبه چاق می شوند.

۲۳۱- ورزش های چاق کننده باید میانگین بین شدید و بسیار سبک باشند که قبل از ورزش باید بدن را ماساژ دهند (مشیت و مال خشن یا زبر) و بعد از ورزش، تن شوئی کوتاه مدت به عمل آید و شخص خود را خشک کند و آنگاه بدن را ماساژ خشک دهند (مالش با پارچه نرم یا با دست) و سپس روغن مالیدنی گرم یا زفت

استعمال نماید (زفت در پاورقی: صمغ حاصل از گیاهان مختلف که بر روی پارچه مالند و بر موضع مورد نظر می چسبانند و یا قیر های معدنی که به حالت خمیری استخراج می گردد و جهت مالیدن روی پوست و به نام مومیایی مصرف می گردد).^۱

۲۳۲-مشت و مال خشن که مالیدن پارچه زبر به بدن می باشد موجب توجه خون به آن موضع می گردد و مالش نرم سبب احتباس موضعی خون خواهد بود.^۲

۲۳۳-زفت غذا را به سوی اندام می کشاند و می رساند و در آنجا حبس می کند و نمی گذارد تحلیل برود. در تابستان هر روزی که ورزش می کنند یک مرتبه زفت بر بدن مالند خوب است و در زمستان روزی دو مرتبه بدن یا اندام را زفت مالی کنند.^۳

۲۳۴-چاق کردن تک اندام هایی مثل لب، دست، پا و... نباید از راه غذا خوردن صورت گیرد زیرا غذا همه ی بدن را به طور مساوی در بر می گیرد. پس باید کاری کنیم که غذا فقط به اندام مورد نظر برسد و در آنجا بندش بیاوریم و با مزاج آن اندام سازگارش کنیم.^۴

۲۳۵-زفت به تنهایی در صورتی که شل و آبکی باشد مصرف شود و گرنه باید آن را با روغن مخلوط کرد تا شل شود و بر اندام مالیده شود. ممکن است زفت را بر پوست بچسبانند و به آتش نزدیک شوند و تا تفته شد آن را بر اطرافش بمالند و هرگاه بر بدن سخت گردید آن را بردارند.^۵

۲۳۶- اگر اندامی که زفت مالی شده است سرخ شد و باد کرد زفت باید برداشته شود، ولی اگر سرخ نشده و باد نکرده پس بماند و زمانی که از حالت گرمی در آمد و سرد شد باید برداشته شود.^۱

۲۳۷- اگر قبل از زفت مالی اندام را ماساژ سریع، زبر و سفت بدهند بهتر است.^۲

۲۳۸- مشت و مال زیاد فرد را لاغر می کند ولی مشت و مال معتدل فربهی می آورد.^۳

۲۳۹- اگر قبل از زفت مالی، آب گرم (نه زیاد گرم که بسوزاند بلکه گرمی اش چنان باشد که اندکی پوست را بگزد) بر اندام بپاشند بهتر است.^۴

۲۴۰- اگر با چوب دستی نازک، هموار و صاف، بدون گره و چرب شده اندام را بزنند تا سرخ شود و باد کند و آنگاه زفت مالی کنند خوب است، زیرا ماده ای که زاید است از اثر ماساژ یا چوب کاری کردن تحلیل می رود. و آنگاه زفت را که گرم و ولرم کرده اند بر اندام می چسبانند و باید در نزدیکی حرارت باشد. هرگاه زفت بر اندام منعقد شد و سرد گردید، بی خبر و ناگهانی باید کنده شود.^۵

۲۴۱- شرط اساسی رهایی از لاغری، پایداری در معالجه است. اگر معالجه طول کشید و حوصله شخص سر رفت و هیچ فایده ندید، باید دائم به وسیله پارچه اندام را ماساژ دهد، آب گرم بر اندام بپاشد و بعد با دست ماساژ دهد و آنگاه زفت بر بدن بمالد.^۶

۲۴۲- قی کردن (استفراغ) به حالت اعتدال نه بیش از حد متوقع، قبل از غذا و بعد از غذا انسان را چاق می کند.^۷

۲۴۳- با شکم گرسنه خوابیدن، قوت را از کار انداخته و بدن را لاغر می کند و بنابراین مضر است.

۲۴۴- وراثت نقش مهمی در طبع یا مزاج پایه افراد داشته و معمولاً افراد با طبع صفراوی دارای اندامی باریک و قد بلند بوده و کمتر استعداد چاقی دارند.

۲۴۵- خلط صفرا در کبد تولید شده و فوایدی را برای بدن در بر دارد، از جمله اینکه صفرا بلغم زدا است و زمانی که بلغم روده ها توسط صفرا زدوده می شود عطش پدید می آید و موجب کاهش اشتها می گردد. چون بلغم موجب اشتهای زیاد می گردد.

۲۴۶- فردی که دارای طبع صفراوی است در واقع مزاج گرم و خشک دارد. گرمی در مزاج صفراوی بستگی دارد به متابولیسم بدن یا واکنش های شیمیایی در تمام سلول های بدن که بخش زیادی از انرژی مواد غذایی را به صورت حرارت در می آورد و در نتیجه افراد دارای متابولیسم بالا کم تر چاق شده و حرارت بالاتری دارند.

۲۴۷- خشکی در مزاج صفراوی (گرم و خشک) ناشی از دفع زیاد مایعات بدن به علت افزایش مواد پتاسیم دار است که خود از عوامل کاهش وزن در افراد دارای این مزاج می باشد. در حالی که مواد سدیم دار به تجمع مایعات در بافت ها کمک می کنند.

۲۴۸- افراد صفراوی اشتهایشان کم است، بنابراین باید این افراد با تغذیه و محیط مناسب با طبع خود جلوی غلبه صفرا را گرفته و طبع خود را به اعتدال نزدیک نمایند.

۲۴۹- افراد صفراوی مزاج معمولاً دارای چهره ای زرد رنگ هستند، سفیدی چشم به زردی گرایش دارد و بدنشان معمولاً داغ است. این افراد معمولاً سریع عصبی شده و پرخاش می کنند (عصبانیت آنی) و یا از درون دچار خودخوری می شوند.

معمولاً از یبوست مزاج رنج می برند و هنگام استرس زرد و خشک لب می شوند. رگ هایشان برجسته و قابل مشاهده و عضلاتشان کشیده و باریک است.

۲۵۰- غذا های مفید برای صفاوی مزاج ها: مرکبات، انار، شاتوت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، گوجه سبز، زرشک، هندوانه، گرمک، کدو خورشیدی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو با پاچه گوسفند و آلو بخارا و سبزیجاتی مانند اسفناج و گشنیز و لیموترش تازه و روغن زیتون، سیب زمینی بخار پز، قارچ، بامیه خورشیدی، پیاز، برگه هلو، برگه زرد آلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلوائی، نخودفرنگی، عدس و ماش، جو دو سر، مخمر آبجو، لیمو عمانی، آب زرشک (نوشیدن روزانه یک تا سه لیوان)، بذر های ملین مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مرو، بارهنگ، بالنگو، ترشیجات طبیعی، مغز فلوس، شیرخشت، ترنجبین، عسل به همراه لیمو ترش تازه به صورت شربت عسل، انگور، کاهو، مغز خیار، تخم کدوی خام، تخم خیار، مغز تخم هندوانه و تخم کاهو.

۲۵۱- غذا های مضر برای صفاوی ها: تخم مرغ و غذا های سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پر حجم و همچنین چرب و شیرین، ماکارونی، آش رشته، سیر، کلیه غذا های گرم و ادویه جات تند، آب یخ و نوشابه، نوشیدن مایعات همراه غذا، شیرینی جات قنادی و کیک و بیسکویت و شکلات، آجیل، شور، غذا خوردن بریده بریده مثل تخمه شکستن و خوردن تنقلات، گوشت قرمز، بادمجان، موز، کلیه غذا های ساندویچی مانند سوسیس و کالباس، کوکتل، سمبوسه، فلافل، پیتزا، همبرگر، خربزه، آناناس و طالبی.

۲۵۲- اگر صفا کاهش یابد و بلغم افزایش پیدا کند، ابتدا شکم و باسن چاق می شود. افراد صفاوی وقتی به سن سردی ۳۰ تا ۴۰ سال به بالا می رسند، اندام های میانی آن ها چاق می شود و هیكل گلابی شکل می گردد که بهتر است با تحرک و تغذیه مناسب طبع خود را به حالت تعادل نگه دارند تا اندامی متناسب داشته باشند. در افراد صفاوی ساق پا باریک است و اگر گوشت آلود شود به معنای تجمع بلغم در آن است که می توان با گرم کردن موضعی (ماساژ با روغن های با طبع گرم) از بروز بیماری های ناشی از افزایش بلغم پا مثل آرتروز و ... جلوگیری

نمود و از طرفی با تغذیه متناسب برای طبع صفاوی و انجام ورزش های مفید مثل پیاده روی و شنا، عضلات این عضو افزایش یافته و ظاهری مناسب پیدا می کند.

۲۵۳- افرادی که طبع یا مزاج پایه آن ها به صورت ارثی سوداوی است معمولاً اندامی باریک و کشیده دارند و کمتر چاق می شوند. این افراد می توانند تغذیه و محیط را به گونه ای تغییر دهند تا طبع آن ها به تعادل گرایش پیدا کرده و اندامی متعادل داشته باشند. افراد سوداوی مزاج معمولاً دارای چهره ای گرفته و خسته هستند و رنگ پوستشان تیره می شود. خواب آرامی ندارند و مدام دچار خواب های آشفته و کابوس می شوند. از یبوست رنج می برند. اکثر بیماران روحی را این افراد تشکیل می دهند. بوی بد دهان و کاهش هضم دارند. رنگ زبان قرمز تیره و حتی بنفش، گاز روده زیاد و مزه دهان بی مزه است. افراد سوداوی زود گرسنه می شوند و زود سیر می شوند و همیشه خرده خوری می کنند.

۲۵۴- غذا های مفید برای سوداوی مزاج ها: غذا هایی با طبع گرم مثل گوشت گوسفند، شتر، کبوتر، گنجشک و سار. برنج نیز با شوید و زیره مصرف شود. سبزیجات گرم هم مثل نعنا، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره. همچنین انواع کلم، ساقه کرفس، عسل و توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین و زنجبیل، زعفران و زیره. بذر های ملین نیز مثل قدومه شیرازی و تخم شربتی.

۲۵۵- غذا های مضر برای سوداوی ها: چای و قهوه و نسکافه و به خصوص چای شیرین و دوغ و ماست، غذا های نمک سود مثل ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، پنیر شور، انواع ترشیجات سرکه و شوربجات، گوشت گاو و گوشت حیوانات پیر، غذا های مانده و بیات و فریز شده و زود پز شده، شیرینی جات قنادی، تنقلات مصنوعی مثل شکلات و پفک و بیسکویت و چیپس و شکلات، گوجه فرنگی و سس و رب، کلیه غذا های ساندویچی و فست فود ها، آب یخ، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی و برنج سفید، خوراک عدس، نوشیدن مایعات همراه غذا و بعد غذا، غذا های سرخ شده، بادمجان، پیاز پخته، قارچ، میوه های نارس و غذا های حرام.

۲۵۶- برخی علل تولید سودا عبارت اند از: محل زیست سرد و خشک و گرم

و خشک، غم مستمر، بیماری مزمن و مستمر، بی تحرکی جسمی و فکری و جنسی، سوء ظن داشتن، استفاده از رنگ سیاه، بو های بد، تماس با چیز های سرد مثل وسواسی ها که تماس زیاد با آب دارند، برخی دارو ها، خورده خوری و پر خوری، نهار سنگین خوردن، ایستاده غذا خوردن، وسایل الکتریکی و الکترونیکی، اختلاف سطح ناگهانی در پرواز، ترافیک، آپارتمان نشینی و عدم استفاده از مناظر طبیعت، آلودگی های صوتی و شیمیایی هوا، خواب صبح و غروب، خواب زیاد، خندیدن و نخندیدن زیاد، مصرف نگهدارنده ها، تصمیم گیری های سریع همراه استرس شدید مثل موتور سیکلت و مسابقات ماشین رانی، موج انفجار، نداشتن انس آسمانی یا زمینی، نداشتن عشق و نشستن مداوم.

۲۵۷- اولین قدم برای رفع لاغری بر طرف کردن یبوست مزاج می باشد. مصرف سبوس گندم همراه غذا های خورشتی و آبگوشتی، مصرف سبوس دوم برنج همراه پلو ها و عدم مصرف نان ها و شیرینی هایی که با آرد بدون سبوس (آرد نول) تهیه می شوند مثل نان پیتزا و نان های ساندویچی موجب رفع یبوست و باز شدن اشتها می گردد. غذا های گیاهی مانند آلو، اسفناج، کدو حلوایی و هویج فرنگی پخته و همچنین سالاد فصل با مقداری جوانه گندم و نیز مصرف آش جو با پاچه گوسفند اثرات مفیدی در برطرف کردن یبوست دارد.

۲۵۸- استفاده از بذر های ملین مثل خاکشیر، بارهنگ، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مرو، بالنگ و تخم شربتی موجب رفع یبوست و جلوگیری از توقف بیش از حد مواد غذایی در روده ها شده و با رفع یبوست در افراد صفراوی و سوداوی موجب افزایش اشتها در این افراد می گردد (خاکشیر و بارهنگ را به نسبت مساوی مخلوط کرده و ریگ شور نموده و پس از یک جوش خوردن و خنک شدن استفاده شود).

۲۵۹- مصرف ماست به علت داشتن ماده فرمان موجب یبوست می شود. ماکارونی که خمیر آن با آرد نول تهیه می شود و فاقد سبوس است ایجاد یبوست می کند. در نوشابه های کولا دار ماده ای به نام کافئین و تئوبرومین وجود دارد که ایجاد یبوست می کند. از طرفی افرادی که همراه غذا نوشابه استفاده می کنند معمولاً غذا را خوب نمی جووند و در نتیجه غدد بزاقی کاملاً ترشح نمی کنند و غذا های

نشاسته ای خوب هضم نشده و موجب یبوست می گردد.

۲۶۰- استفاده از قند های راست گرا مثل قند و شکر و هر چیزی که با قند و شکر تهیه شده باشد مثل شکلات و شیرینی جات قنادی موجب یبوست می گردد. چای و مواد مخدر از موادی هستند که ایجاد یبوست شدید می نمایند.

۲۶۱- برای رفع بی اشتهایی در افراد لاغر می توان سه روز فقط از کاهو و خیار کامل (از ته و با پوست خورده شود) و سیب (با پوست و تخم آن) استفاده نمود و هیچگونه ماده غذایی دیگری استفاده نکرد. پس از این سه روز اشتهای شخص باز می گردد. فردی که دچار لاغری و بی اشتهایی است با قطع کامل مصرف تنقلات مصنوعی مثل چیپس، پفک، شکلات، آدامس، شیرینی و بیسکویت و ... دوباره به اشتهای طبیعی خود باز می گردد.

۲۶۲- مصرف روزانه چند لیوان آب انگور تازه باعث افزایش وزن در افراد لاغر می گردد.

۲۶۳- افرادی که از لاغری رنج می برند حتماً باید صبحانه میل نموده و می توانند در وعده صبحانه از مواد غذایی سالم با کالری بالا استفاده نمایند.

۲۶۴- بادام زمینی با میوه و سبزیجات می تواند یک وعده غذایی خام گیاهی مناسب برای لاغر ها باشد و همچنین نان سبوس دار با خامه گیاهی (بادام هندی را آسیاب کرده و با گلاب یا آب مخلوط نموده تا به غلظت خامه حیوانی در بیاید) و عسل نیز می تواند یک صبحانه با کالری مناسب و مواد با ارزش باشد.

۲۶۵- مسئله رعایت تنوع یعنی استفاده از همه گروه های غذایی متناسب با طبع و همچنین مسئله تعادل یعنی استفاده به مقدار کافی از هر گروه غذایی و عدم افراط در استفاده از یک گروه، در برنامه غذایی افراد ضروری می باشد.

۲۶۶- افراد لاغر وعده شام را حتماً باید داشته باشند و می توانند در این وعده نیز

از مواد غذایی سالم و پر کالری استفاده نمایند. وعده های غذایی حتماً باید منظم بوده و در هر وعده از مواد غذایی ای استفاده شود که ارزش غذایی بالایی دارند. خورده-خورده خوری و منظم نبودن وعده های غذایی و مصرف مواد کم ارزش موجب تشدید لاغری فرد خواهد شد.

۲۶۷- یادداشت کردن آنچه در طول روز می خوریم و ساعات آن در طی یک هفته، به ما کمک می کند تا با عادات غذایی خود آشنا شده و بفهمیم کجای کارمان در تغذیه ایراد دارد.

۲۶۸- چون معمولاً افراد لاغر در هر وعده غذایی حجم کمی می توانند میل کنند، بهتر است برای طول روز سه وعده غذایی ترتیب دهند و می توانند دو میان وعده دیگر هم در صبح و عصر بین این سه وعده قرار دهند ولی حتی الامکان بیش از دو وعده پخته خواری نداشته باشند و وعده های دیگر به صورت خام گیاه خواری باشد تا سلامت آنان دچار اشکال نگردد.

۲۶۹- به تدریج باید مقدار غذای هر وعده را نسبت به قبل از رژیم بیشتر نمود.

۲۷۰- از غذا های خام گیاهی و پر کالری مثل شیر بادام و موز (پانزده عدد مغز بادام خام، یک لیوان آب، یک قاشق عسل و یک عدد موز که داخل مخلوط کن در دو دفعه و هر دفعه به مدت دو دقیقه مخلوط شود) و یا شیر چهار مغز (پسته، بادام، گردو و فندق) می توان در وعده صبحانه استفاده نمود. استفاده از موز در انواع شیر های خام گیاهی مثل شیر بادام یا فندق یا شیر پسته یا گردو علاوه بر اینکه موجب گوارا شدن این نوع شیر ها می گردد، کالری آن را افزایش داده و برای افراد لاغر مناسب می باشد اما زیاده روی در مصرف موز نیز ممکن است موجب یبوست فرد شده و دوباره بی اشتهايي به سراغ او بیاید. بنابراین باید مصرف آن دائمی نبوده و حتماً در کنار آن از انجیر تازه یا خشک استفاده نمود تا منجر به یبوست نگردد. همچنین استفاده از موز برای افراد لاغر صفاوی مناسب نبوده و باید اگر به مقدار کم از آن استفاده می شود در وعده های دیگر حتماً آب زرشک، شاتوت یا انار مصرف شود.

۲۷۱- شیر های خام گیاهی باید با آرامش و به صورت جرعه جرعه نوشیده شده تا مفید واقع شوند. در نتیجه خوردن سریع آن ها صحیح نیست، همان طور که خوردن مغز ها مثل مغز بادام نیز باید دانه دانه باشد، نه به صورت چند تایی و یک جا.

۲۷۲- در صورتی که فرد لاغر دارای طبع سرد باشد (مثل سوداوی ها) می تواند در پایان هر وعده غذایی از مواد شیرین طبیعی مثل خرما یا کشمش و ... استفاده نماید.

۲۷۳- در صورتی که فرد لاغر دارای طبع گرم باشد (مثل صفاوی ها) همراه با مصرف میوه های دارای طبع گرم مثل خرما باید حتماً میوه هایی با طبع سرد و تر مثل خیار استفاده نماید تا مزاجش از حالت تعادل خارج نشده و خرما موجب غلبه صفا نگردد.

۲۷۴- مصرف خرما و خیار با هم موجب می شود هم رطوبت و هم گرما افزایش یابد و افزایش این دو با هم موجب چاق شدن فرد لاغر می گردد.

۲۷۵- افرادی که از لاغری رنج می برند و دارای طبع سرد می باشند (همانند سوداوی ها) می توانند از چربی های سالم مثل روغن دنبه، روغن زرد (حیوانی)، روغن زیتون و روغن کنجد بیشتر استفاده نمایند. مصرف هرچه بیشتر این چربی ها به مرور زمان موجب می شود علایم سودا در آن ها کاهش یافته و مزاج آن ها به تعادل نزدیک شود و از طرفی وزن آن ها نیز افزایش یابد.

۲۷۶- افراد لاغری که دارای طبع گرم هستند (مثل صفاوی) ها می توانند برای افزایش وزن خود از چربی های سالم بیشتر استفاده نمایند، ولی برای این که صفا غلبه نکند حتماً باید همراه غذا های چرب از ترشی های طبیعی مثل لیمو ترش یا آبغوره و ... استفاده نمایند.

۲۷۷- افراد صفاوی برای صفا زدایی و افزایش اشتها بهتر است در کنار هر وعده

غذایی از مواد ترش طبیعی استفاده نمایند.

۲۷۸- نوشیدن روزانه حداقل شش لیوان آب و مایعات سالم برای رسیدن به وزن ایده آل در افراد صفاوی لازم است اما این مایعات نباید همراه با غذا باشد (نیم ساعت قبل از غذا و بعد از غذا).

۲۷۹- مصرف زیاد مواد پتاسیم دار مثل نارنگی موجب تخلیه آب بدن و کاهش وزن شده و برعکس مصرف مواد سدیم دار مثل نمک موجب تجمع آب بین بافت ها و افزایش وزن می گردد. بنابراین در افراد لاغر باید مصرف سدیم در حد اعتدال بوده و از مصرف زیاد پتاسیم خودداری شود.

۲۸۰- برای رفع لاغری می توان اضافه وزن را به عنوان یک هدف انتخاب نموده و سعی کرده به تدریج به آن دست یابیم.

۲۸۱- برای افزایش وزن باید عضلات را افزایش داد نه چربی بدن. بنابراین با انجام ورزش های مفید هم اشتها زیاد شده و وزن فرد به تعادل نزدیک می شود و هم دچار کمبود مواد مغذی نمی گردد. اگر فعالیت کم باشد به مرور توده عضلانی بدن از دست می رود، تا جایی که شخص قادر نخواهد بود فعالیت های روزمره خود را انجام دهد. کمبود وزن این گونه اشخاص مربوط به کمبود عضلات است و نه چربی بدن. در حالی که با فعالیت مرتب روزانه می توان عضلات را افزایش داد و اشتها نیز در نتیجه افزایش می یابد.

۲۸۲- در صورتی که لاغری ناشی از بیماری کوتاه مدت باشد، بعد از رفع بیماری اشتها دوباره بهبود خواهد یافت و فرد به وزن طبیعی باز خواهد گشت.

۲۸۳- یکی از دلایل کاهش وزن، کاهش اشتها می باشد. یکی از دلایل کاهش اشتها، اشکال در بلع مواد غذایی است. باز نبودن راه تنفسی بینی و تنفس بد، لوزه سوم و سرما خوردگی های پشت سر هم نیز موجب کاهش اشتها می گردد که با برطرف کردن آن علت اشتها نیز باز خواهد گشت.

۲۸۴- هضم کم مواد غذایی، جویدن طولانی غذا و نوشیدن مایعات سرد همراه غذا نیز از عوامل کاهش اشتها می باشد.

۲۸۵- نفخ و گاز معده، کاهش حس چشایی، استفراغ و تهوع، افسردگی و درد از عوامل کاهش اشتها است.

۲۸۶- بعد از برطرف کردن علت کم اشتهایی، باید به غذا به عنوان بخشی از درمان لاغری نگاه کرد. نباید بگوییم میل نداریم و به غذا به عنوان دارو نگاه کنیم، زیرا تفکر فرد در هضم و جذب غذا بسیار موثر است.

۲۸۷- اگر اوقات صرف غذا دلپذیر و خوشایند باشد و در منزل همراه با اعضای خانواده و در خارج از منزل همراه دوستان غذا بخوریم و همچنین قبل از صرف غذا تحرک داشته باشیم اشتها افزایش می یابد.

۲۸۸- نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها همراه غذا موجب سیری زودرس و کاهش اشتها می گردد.

۲۸۹- نوعی از بی اشتهایی، «آنورکسیا» یا «بی اشتهایی عصبی» است که متخصصان تغذیه بی اشتهایی عصبی را خودداری از رسیدن به وزن بدنی ایده آل وقتی وزن آن ها پایین تر از حد طبیعی است و داشتن تصور اشتباه از اندازه و شکل بدن تعریف می کنند. بیماران مبتلا به آنورکسیا (بی اشتهایی روانی) معمولاً ترس فراگیر از چاق شدن دارند و دچار اختلال در تصویر بدنی از خود می شوند. احساس بد ریختی دارند و بر لاغر شدن خود پافشاری می کنند. بیماران بی اشتهایی روانی از چربی ها و کربوهیدرات ها استفاده نمی کنند و از طریق گرسنگی کشیدن، استفراغ عمدی، ورزش بیش از اندازه و خوردن ملین ها و قرص های لاغری سعی دارند از وزن خود بکاهند.

۲۹۰- خشکی و ترک پوست، پایین بودن دمای بدن، فشار خون پایین، کند کار کردن قلب، پوکی استخوان، بی خوابی، توقف قاعدگی در دختران، بیماری های

قلبی، لرزش بدن، مشکلات گوارشی، کم مویی و عصبی بودن از بیماری های وابسته به بی اشتهایی عصبی می باشد.

۲۹۱- بیماران آنورکسیا تحلیل رفتگی خود را انکار می کنند و رفتار های غیر عادی خود را که منجر به کاهش وزن می شود در خفا انجام می دهند، مثلاً از غذا خوردن با اعضای خانواده و در مکان های عمومی پرهیز می کنند چون در این صورت علایم رفتاری بیماری آشکار می شود.

۲۹۲- آنورکسیا بیشتر در زنان دیده می شود و شیوع آن بیشتر در چهارده تا هجده سالگی می باشد. در انگلیس تقریباً پنج تا ده درصد زنان چهارده تا بیست و چهار ساله از این بیماری رنج می برند و حتی به گفته پژوهشگران سن ابتلای این بیماری پایین آمده و کودکان هفت تا هشت ساله را هم گرفتار کرده است.

۲۹۳- در مورد درمان این بیماری، روان درمانی نتیجه بهتری نسبت به دارو های ضد افسردگی و الکتروشوک دارد.

۲۹۴- سه خصوصیت عمده، فرد مبتلا به بی اشتهایی روانی را از سایر افراد لاغر جدا می کند: داشتن وزنی معادل هشتاد و پنج درصد کمتر از آنچه برای سن و وزن فرد نرمال محسوب می شود، داشتن ترس شدید از اضافه وزن که این ترس با کم شدن وزن کاهش نمی یابد، تصور داشتن هیکلی بد قواره به صورتی که حتی هنگامی که بسیار لاغر هستند معمولاً به طور مدام خود را وزن می کنند و سایز بدن خود را اندازه گیری می کنند و در آینه به شکلی منتقدانه به خود می نگرند.

۲۹۵- کم وزنی بیش از حد دختران جوان و گرسنگی کشیدن مفرط آن ها برای تقلید از مدل ها، موجب مرگ یک مانکن برزیلی (با ۱۷۰ سانتی متر قد و ۳۸ کیلو گرم وزن) در اثر عفونت ناشی از بی اشتهایی عصبی و مرگ هم‌تای اروگوئه ای او که دچار نارسایی قلبی شده بود گشته است تا جایی که شرکت های مد مجبور شدند در انتخاب مانکن های خود شاخص جدیدی در نظر بگیرند و مدل هایی با شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از هجده و سن کمتر از ۱۶ سال از شرکت در

اینگونه نمایش ها محروم شوند.

۲۹۶- تعریف اکثریت جامعه از صورت و بدنی بدون نقص، تابع معیاری است که رسانه های گوناگون مثل تلویزیون، رادیو، اینترنت، ماهواره و غیره به نمایش می گذارند. اکنون زیبایی جزء به جزء اعضاء صورت و بدن مطابق با الگو هایی که رسانه ها در اختیار همگان قرار می دهند اهمیت یافته است. در نگاه جامعه شناسان، استاندارد کردن زیبایی و تعریف خاص فیزیکی از آن، نوعی فاشیسم زیبایی محسوب می شود. زیبا شدن بر اساس استاندارد های تعریف شده می تواند برای کسانی که چنین ظاهری ندارند باعث سرخوردگی شود.

۲۹۷- در کشور ما جراحی بینی در رتبه اول، جراحی اندام در رتبه دوم و حذف چین و چروک صورت در رتبه سوم جراحی های معمول قرار دارد. ایران و برزیل رکورد دار جراحی زیبایی در جهان هستند. استفاده از بوتاکس، پر کننده ها و لیزر در میان خانم های ایرانی بیشتر از همه جای دنیا رواج دارد.

۲۹۸- لایپوساکشن که عملی به منظور برداشتن چربی های زیر پوستی فرد است، از خطرناک ترین موارد جراحی زیبایی است و موارد مرگ و میر در آن بسیار شایع است.

۲۹۹- تزریق بوتاکس به لب برای کلفت تر کردن آن، لیفتینگ صورت که به منظور رفع افتادگی آن و از بین بردن چین و چروک انجام می شود و همچنین لیزر های جوان کننده امروزه بسیار رواج دارد.

۳۰۰- در یکی از این موارد دختر جوانی در انجام عمل ترمیمی زیبایی شکم و سینه، به دلیل بیهوشی عمومی دچار ایست قلبی می شود و پس از به هوش آمدن به دلیل شدید بودن صدمه وارده به مغز مجبور به زندگی نباتی شده است.

۳۰۱- بوتاکس در واقع همان سم بوتولنیوم است که این سم در قسمت های مختلف صورت تزریق می شود تا جلوی حرکت طبیعی عضلات گرفته شده و چروک هایی

که در اثر حرکت عضله (مانند عضلات ناحیه اخم) یا در اثر آفتاب ایجاد شده، باز شود که اثر آن موقتی است (بین چهار تا شش ماه) و فرد باید در موعد مقرر برای تزریق بعدی مراجعه نماید.

۳۰۲- در روش هاله درمانی مشکل لاغری مربوط به بیماری لاک یا نامیزان بودن رنگ در هاله تابان بدن است.

۳۰۳- بیماری لاک در وضعیت کمبود وزن در اشخاص لاغر مربوط به کمبود یا فقدان رنگ آبی مایل به سبز در هاله تابان فرد است که این اشخاص باید برای مدت زمان به خصوصی در شرایط ویژه، پرتوها و اشعه ی رنگی مایل به سبز را به بدنشان وارد کنند. رژیم رنگ به افراد لاغر این امکان را می دهد که رنگی را که در هاله تابان آن ها وجود ندارد به بدن داخل کرده و با آن تنظیم و مرتعش گردند.

۳۰۴- وسایل مورد نیاز برای رژیم رنگ همانند وسایل مورد نیاز این رژیم در بخش چاقی (نکته شماره ۱۷۹) است، با این تفاوت که رنگ لامپ باید آبی کدر باشد و چراغ مطالعه بایستی از جنس فلز قهوه ای، کرم یا هر رنگ آبی یا سبز باشد. موسیقی باید صدای چهچهه پرندگان، صدای امواج دریا و یا نوای ویولن و موسیقی ای که صدای آرام دارد (مثل موسیقی کلاسیک و بی کلام) باشد. لیوان ها نیز باید به رنگ آبی تند بوده و سرمه ای نباشد.

۳۰۵- مراحل رژیم رنگ جهت لاغری همانند این رژیم در بخش چاقی است، با این تفاوت که لیوان های آبی که در هوای آزاد گذاشته می شد را باید در یخچال قرار داده و پس از سرد شدن بنوشند.

۳۰۶- اگر تنها یک مرحله از رژیم رنگ را انجام دهیم، بازده مثبتی نخواهد داشت و باید هر سه مرحله انجام شود.

۳۰۷- رنگ لباس ها باید آبی، سبز، فیروزه ای، نیلی، لاجوردی، سبز کاهویی، قهوه ای و یا سیاه باشد. هنگام بیرون رفتن از منزل از عینک هایی که دارای رنگ آبی،

سبز، دودی و یا قهوه ای است استفاده شود (بدون هیچ رنگ صورتی یا زرد در قاب آن).

۳۰۸- در این روش باید رنگ های سبز چمنی، آبی خوش رنگ و تند و آبی آسمانی لطیف را در ذهن مجسم نموده و این تجسم های ذهنی با پای برهنه و بی جوراب بر روی چمن و علفزار صورت گیرد تا پرتو سبز رنگ ساطع شده از چمن از کف پا به بدن داخل شود.

۳۰۹- رژیم رنگ باید حتماً حداقل به مدت چهل و دو روز و حداکثر شصت روز و یا پنجاه و یک روز طول بکشد و مانند رژیم اشخاص چاق، در طی رژیم حتی یک روز هم نباید وقفه ای در آن ایجاد شود.

۳۱۰- اشخاص لاغر در طی این رژیم، تنها غذاهایی را می توانند میل کنند که رنگ آبی، سبز، نیلی، کاهویی و قهوه ای داشته باشد و از خوردن هر گونه میوه یا غذایی که به رنگ سرخ، نارنجی، طلایی، زرد یا سفید باشد پرهیزند.

۳۱۱- در رژیم رنگ افراد لاغر باید از خوردن عسل، آرد سفید، شکر سفید و گوشت قرمز پرهیز کنند.

۳۱۲- فهرست خوراکی های مخصوص افراد لاغر در رژیم رنگ: انگور سبز، غوره، آلوی سیاه، خورش های قهوه ای رنگ، کلم سبز، اسفناج، مارچوبه، پودر کاکائو (برای نوشیدنی های خنک که با آب مخلوط شده نه با شیر)، کرفس، آووکادو، جعفری، نخود فرنگی، لوبیا سبز، کیوی، آرتیشو، خربزه، سیب های پوست سبز، خیار، کاهو، زیتون، خیار شور، ماهی (سرخ شده نباشد)، پوست میوه ها و خوراکی های قهوه ای رنگ، فلفل سبز، پیازچه، تره، آب انگور سیاه، کلم قمری، هر نوع سبزی (شوید، تره، جعفری، گشنیز، ریحان، شاهی، مرزه، ترخون و ...)، خاویار سیاه، بادام زمینی، پسته، گردو، بادام، فندق، هر نوع شیرینی که با شیر و شکر قهوه ای تهیه شده باشد، لیمو ترش، لیمو عمانی و شاتوت (سیاه).



۳۱۳- افراد لاغر در این رژیم باید مایعات را به صورت سرد بنوشند زیرا نیاز به پرتو آبی مایل به سبز دارند. این پرتو با فعال کردن غده مخاطی و افزایش رشد آن، موجب توازن کبد و صفرا می شود.

ضميمه

(طبایع غذاها)



سرد و خشک	گرم و خشک	سرد و تر	گرم و تر
آلو زرد-قطره طلا	آویشن	آلبالو	آناناس
ارزن	اکلیل کوهی	آلو	آهو
ازگیل	انیسون	آلو بخارا	انبه
بلوط	بادام کوهی	آلو سیاه	انچوچک:معتدل
پنیر	بادام هندی	اردک	انگور
ترشک	بادمجان	اسفرزه	بادام درختی
خرغه:خیلی سرد	بادیان رومی یا رازیانه	اسفناج	بادام زمینی
خشخاش	بذرک سیاه	انار	بالنگو
ذالزالک	بذرک قهوه ای	بارهنگ:خنک	بلدرچین وحشی
ذرت	برگ بو	بالنگ یا ترنج	بو قلمون
ریش بز	بنه یا پسته کوهی	باقالا	به:معتدل
ریواس	بی بر-نوعی فلفل ریز	بامیه	پاپایا یا خربزه درختی
زیتون کال	پسته	بتابی	تخم ریحان
سماق	پونه	برنج	تخم شربتی
سنگ	پونه کوهی	بز	تخمه ی آفتابگردان
شاه بلوط	پیاز	بکراپی	تخمه ی خربزه
شنگ	پیازچه	بلمک	تخمه ی دست انبو
عدس	تربچه	بید خونی	تخمه ی طالبی
غازیانی	ترب سفید	پرتغال	توت خشک
* قره قروت	ترب سیاه	پرتغال مربایی	توت سفید
کشک	* ترخون	تخم مرو	توت سیاه
گوجه سبز	تره	تخمه ی کدو	تمشک:معتدل
گیشنیز	تره فرنگی	تخمه ی گرمک	جگر سیاه
لیمو عمانی	* جعفری	تخمه ی هندوانه	جوجه مرغ
ماش	جوز هندی	توت فرنگی	چاودار یا جوی دوسر
نارنگی	* چلغوز	جگر سفید	(معتدل):
	خردل	جو	

سرد و خشک	گرم و خشک	سرد و تر	گرم و تر
	خرما	جوجه خروس:خنک	چغندریا قند قرمز
	دارچین	حُلر	(معتدل و کمی گرم)
	دال عدس	خاکشیر:خنک	خربزه
	ریحان	خامه	خیار چنبر:معتدل
	زرد چوبه	خروس	دست انبو
	زعفران	خیار سبز	دل
	زنجبیل	دارابی	زردک یا هویج ایرانی
	زنیان	*دوغ	زیتون رسیده
	زیره سبز	ذغال اخته	سیب زمینی ترشی
	زیره سیاه	زرد آلو	سار
	سوسنبر	سر شیر	شقاقل یا هویج بیابانی
	سیاه دانه	سلمک	شلغم
	سیب	سیب زمینی	طالبی
	سیر	سیرابی	غاز
	شاه دانه	شاه توت	قدومه شهری
	شاهی	شفتالو	قدومه شیرازی
	شتر	شلیل	قرقاول
	شنبليله	شیر	قلوه
	شور	قارچ	قیسی
	شوید	کاهو	کبک
	فرنجمشک	کدو خورشیدی	کبوتر
	فلفل دلمه ای	کره	کدو حلوایی
	فلفل سبز	کله پاچه	کلم قمری
	*فلفل سفید	کنار:خنک	کنجد
	*فلفل سیاه	کیوی	گنجشک
	*فلفل قرمز	گاو	گلابی
	فندق	گرمک	گوسفند

سرد و خشک	گرم و خشک	سرد و تر	گرم و تر
	کاکائو کرفس کلم برگ کلم بروکلی کنگر کنگر فرنگی یا آرتیشو گردو گل پر گل رنگ گل کلم لپه مرزه موز موسیر *میخک نارگیل نخود سفید نخود سیاه نعناع والک وانیل هل یونجه	گریپ فروت گوجه فرنگی گوساله لوبیا سبز لور لیمو ترش لیمو شیرین ماست ماست چکیده ماهی ها میگو *نارنج نخود فرنگی هلو هندوانه	گیلاس لوبیا چشم بلبلی لوبیا چیتی لوبیا چیتی مخصوص لوبیا سفید لوبیا سویا لوبیا قرمز درشت لوبیا قرمز کوچک لوبیا کشاورزی مارچوبه مرغ محلی هویج فرنگی

علامت * در کنار هر خوراکی نشان دهنده این است که این خوراکی خیلی گرم و تر یا خیلی گرم و خشک یا خیلی سرد و تر و یا خیلی سرد و خشک می باشد

منابع و مأخذ

- ۱- ابو علی سینا، قانون، دوره هشت جلدی، ترجمه شرفکندی، چاپ نهم، سروش، ۱۳۸۹
- ۲- زین الدین الحسینی الجرجانی، ذخیره ی خوارزمشاهی، تصحیح دکتر اعتمادی، سلسله انتشارات انجمن آثار ملی
- ۳- چغمینی، محمود، قانونچه در طب، ترجمه دکتر محمد تقی میر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران، چاپ دوم، ۱۳۸۳
- ۴- خدادادی، جمشید، کلید ورود به طب قدیم، موسسه نشر شهر، چاپ اول، ۱۳۸۸ تهران
- ۵- خدادادی، جمشید، عسل درمانی، موسسه نشر شهر، چاپ دوم، ۱۳۹۰

۶- خدادادی، جمشید، پانزده روز تا سلامتی، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، چاپ دوم، پاییز ۱۳۸۵ تهران

۷- خدادادی، جمشید، ارمغان تندرستی، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، چاپ ششم، ۱۳۸۷

۸- گودمن، لیندا، علایم ستاره ای، ترجمه فریده مهدوی دامغانی، نشر آسیم، چاپ دوم ۱۳۸۲

۹- خیر اندیش، حسین، برداشت های پراکنده از جزوه مزاج شناسی

۱۰- گروه مولفان، روانشناسی عمومی، انتشارات پیام نور، چاپ سوم ۱۳۸۸

منابع و مأخذ الکترونیک

۱۱- نرم افزار جامع کتاب الکترونیکی تغذیه و سلامتی، محصول شرکت صافات، ۱۳۸۹ مشهد

۱۲- اینترنت

امروزه معماران زندگی
انسانها که به نام مد و مدگرایی گاه
لاغری را تبلیغ می کنند و گاه پاقی را دامن
می زنند و در همه این تبلیغات منافع
فودشان را دنبال می کنند، کم نیستند.

در طب ایرانی و اسلامی تناسب اندام
با رعایت اعتدال در تغذیه توصیه شده است.

این کتاب بدون ماشیه پردازی شما را با
روش های عملی برای رسیدن به اندامی
متناسب یاری می نماید.

نشر مق

