



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۷:۴۵-۹:۳۰

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نام مدرس: دکتر شهناز کارکن
نام مبحث: اصول درمان چاقی
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۵/۷



فهرست: کلیات درمان چاقی

تعریف و محاسبه چاقی

علل و عوارض چاقی

انواع رژیمها و ورزشها

انواع درمانها و داروها



در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

بر اساس سن و شرایط هر فرد با توجه به شرح حال کامل، رژیم غذایی، ورزشها،

درمان دارویی و سایر تدابیر را تجویز کنید.



چاقی

با توجه به اهمیت وزن در تعیین سلامت و درمان بیماریها، مفاهیم وزن مطلوب برای هر فرد در نظام سلامت بسیار با اهمیت است.

هر چند افزایش وزن بعنوان یک ریسک فاکتور مهم در بسیاری از بیماری ها محسوب می شود اما افراط در کاهش وزن به عنوان ابزار ایجاد ظاهری آراسته می تواند سبب کاهش سطح سلامت، ضعف جسمانی، کاهش قوای روحی و نیز آسیب به اعضای اصلی بدن گردد. تجویز رژیمهای سخت به درخواست افراد حتی توسط کادر درمان با عوارض زیادی همراه است که جبران آن برای فرد سخت، و شاید امکان ناپذیر باشد.

تلاش جهت اصلاح فرهنگ جامعه و اجتناب از هر گونه افراط و تفریط در تنظیم وزن از وظایف اصلی کادر درمان و فرهیختگان جامعه می باشد.

تعریف و انواع چاقی

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، اضافه وزن و چاقی به عنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن که سلامتی شخص را مختل کند شناخته می شود.

انواع چاقی

تقسیم بندی درجات چاقی و لاغری با چند رویکرد انجام می گردد:

تقسیم بندی بر اساس اندازه BMI

یکی از ساده ترین معیارها که امروزه برای دسته بندی افراد و تشخیص اضافه وزن و چاقی به کار می رود شاخص توده بدنی (BMI) است که کیفیت شدت چاقی را بطور کمی مشخص می نماید.

کمتر از ۱۸/۵	کم وزنی
۱۸/۵-۲۴/۹	طبیعی
۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰-۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵-۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۴۰ یا بیش از ۴۰	چاقی شدید (درجه ۳)

Body Mass Index

1. تقسیم بندی بر اساس تعیین اندازه جثه بدن

برای این منظور طول قد بر حسب سانتی متر و اندازه محیط مچ دست راست در کوچکترین بخش آن

اندازه گیری و در فرمول زیر قرار داده می شود: $\pi = \frac{\text{قد}}{\text{محیط مچ دست راست}}$

مقدار π اندازه جثه را مشخص می سازد:

اندازه جثه	مردان	زنان
کوچک	$\pi > 10/4$	$\pi > 11$
متوسط	$\pi = 9.6 - 10.4$	$\pi = 10.1 - 11$
بزرگ	$\pi < 9.6$	$\pi < 10.1$

نسبت فوق با استفاده از جداولی که نیازهای کالریک یا اندازه وزن مطلوب را تعیین می کنند، جهت تنظیم رژیم غذایی بکار می رود.

نکته: روش تلفیقی با استفاده از دو شاخص BMI و اندازه جثه در تعیین وزن مطلوب دقت بیشتری خواهد داشت. بعنوان مثال در افراد با جثه بزرگ، وزن آنها در حد بالای طیف و در افراد با جثه کوچک، وزن آنها در حد پایین هر طیف در تقسیم بندی BMI مطلوب تر در نظر گرفته می شود.

Healthy Body Weight وزن سلامت

با فرض نبودن عوامل خطر ساز دیگر، وزن سلامت برای افراد ۱۸ تا ۳۵ سال بر اساس BMI معادل ۱۹ تا ۲۵ و برای افراد بالای ۳۵ سال بر اساس BMI در محدوده ۲۱ تا ۲۵ تعریف می گردد.

نسبت دور کمر به باسن (W.H.R)Waist to hip ratio

این نسبت برآوردی از توزیع چربی زیرجلدی و داخل شکمی را نشان می‌دهد هرگاه این نسبت نزد مردان از عدد ۱ و نزد زنان از عدد ۰.۸ افزونتر باشد نشان دهنده خطر بیماری و مرگ و میر است.

$$W.H.R = \frac{\text{محیط دور کمر}}{\text{محیط دور باسن}}$$

اپیدمیولوژی

از ۴۰ سال پیش تا کنون، چاقی در سراسر جهان تقریباً سه برابر شده است.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰، ۳۹ درصد مردان و ۴۰ درصد زنان بالای ۱۸ سال به اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند.

در یک مطالعه مروری سیستماتیک با متا آنالیز که ۱۶۰ مقاله بررسی شد، شیوع اضافه وزن در دانش آموزان ایرانی ۱۲ درصد و شیوع چاقی ۱۳ درصد گزارش شده است.

علل چاقی

بیش از ۵۰ درصد علت چاقی ژنتیک است. سایر علل محیطی، فیزیولوژیکی، نورولوژیکی و عوامل فرهنگی، اجتماعی نیز موثر می باشند. مهمترین علت چاقی، تمایل بدن برای ذخیره چربی و انرژی است و با تکرار دوره های پرخوری، تمایل بافت به ذخیره چربی افزایش پیدا می کند. شایعترین علت چاقی، دریافت انرژی بیش از نیاز و ذخیره چربی به شکل چربی احشایی و زیر جلدی می باشد.

سه دوره افزایش وزن در زندگی شامل: وزن تولد، وزن سنین ۵ و ۶ سالگی، و وزن دوران نوجوانی از بزرگترین دوران خطر می باشند و خطر چاقی بزرگسالی را افزایش می دهند. ۷۵ درصد چاقی نوجوانی در بزرگسالی ادامه پیدا می کند و نباید از این افراد انتظار استعداد کاهش وزن را مانند سایر افراد جامعه داشت. برعکس استعداد این افراد برای افزایش وزن بسیار بالاست.

عوارض و توزیع چربی در بدن

در سالهای اخیر اهمیت توزیع چربی، به ویژه چربی شکمی به عنوان عامل خطرزا برای بسیاری از بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آنها مورد توجه پژوهشگران بوده است. یافته های پژوهشی نشان می دهد که چربی درون شکمی یا احشایی، بیش از چربی زیرپوستی مسئول افزایش خطر بیماری هاست. عموماً حدود ۳/۲ تجمع چربیها در پایین تنه و ۳/۱ آن در بقیه بدن می باشد. به همین جهت چاقی در پایین تنه شایعتر است و عوارض جدی تری هم در پی دارد.

مطالعات نشان دادند که افراد چاق با توزیع چربی بدن آندروئید یا مردانه نسبت به افراد با چاقی ژینوئید یا زنانه در معرض خطر زیادتری برای ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی هستند. بررسی کلینیکی و همه گیر شناسی نشان می دهد، چاقی شکمی با خطر بالای بیماری قلبی و عروقی، پرفشار خونی، مقاومت و افزایش انسولین خون، دیابت، بیماری کیسه صفرا، سکته مغزی و سرطان سینه و رحم همراه است. توزیع چاقی بین آقایان و خانمها متفاوت است. چاقی آندروئید یا سیبی شکل در تنه، بیشتر در آقایان و نوع چاقی ژینوئید یا گلابی در بانوان شایع است. افزایش سن عامل مهمی در چاقی احشایی می باشد و براساس مطالعات انجام شده با مقاومت به انسولین و سندروم متابولیک بسیار مرتبط می باشد.

درمان های چاقی

گزینه های درمانی بر اساس شرایط بیمار شامل موارد زیر است:
رژیم کم کالری شامل برنامه غذایی اصلاح شده از لحاظ درشت مغذی ها، همراه با افزایش فعالیت بدنی و اصلاح شیوه زندگی
موارد قبلی به اضافه دارودرمانی
جراحی به اضافه رژیم غذایی طراحی شده مختص هر فرد، برنامه فعالیت ورزشی و اصلاح شیوه زندگی
درمان سایر عوامل تاثیرگذار مانند مداخلات روانشناسی

درمان های چاقی

کم کردن کالری به اندازه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری تامین کننده اهداف اینگونه رژیم هاست. صرف نظر میزان انرژی محدود شده، مصرف غذاهای سالم باید تاکید شود و توصیه به ورزش نیز در کنار آن باشد. انرژی این رژیم ها با اندازه و فعالیت بدنی افراد متفاوت می شود و میزانی بین ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری دارد و شامل ۵۰ تا ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین است و محتوای چربی نباید از ۳۰ درصد کالری بیشتر شود. اصلاح خواب و استرس از موارد مهم سبک زندگی می باشد. خواب کوتاه تنظیم غدد درون ریز مربوط به گرسنگی و اشتها را تغییر می دهد.

هورمونهای موثر بر اشتها، کنترل شرایط را بر عهده گرفته و دریافت انرژی بیش از حد را تحریک می کنند. بنابراین **شب بیداری** می تواند مقدار، ترکیب و توزیع مواد غذایی دریافتی را تغییر داده و در اپیدمی چاقی موثر باشد. شیفت کاری و یا قرار گرفتن در معرض نور در شب، اختلال ریتم شبانه روزی را افزایش و با شیوع چاقی همراه باشد. در شرایط **استرس** ترشح کورتیزول موجب تحریک ترشح انسولین می شود تا قند خون را در این شرایط حفظ کند. بنابر این افزایش اشتها رخ می دهد. استرس مزمن با سطوح کورتیزول بالا منجر به تغییر اشتها می شود. در افرادی که مبتلا به سندروم خوردن در شب هستند ریتم شبانه روزی دریافت غذا به دلیل عوامل عصبی-هورمونی به تاخیر افتاده است.

درمان های چاقی

کنترل دارویی برای افراد با BMI بالاتر از ۳۰ و افرادی که BMI بالاتر از ۲۷ به همراه عوامل خطر و بیماری دارند، استفاده می شود. داروها شامل دو دسته موثر بر CNS و مستقل از CNS عمل می کنند. داروهای موثر بر CNS شامل عوامل کاتکول آمینرژیک و یا سروتونرژیک و ترکیب این دو می باشد و از داروهای غیر موثر بر CNS اورلیستات مهار لیپاز پانکراس می کند. (داروهای کاهش وزن که مورد تایید FDA هستند: اورلیستات، لوکاسرین، فنترمین توپیرامات، نالترکسون-بوپروپیون و لیراگلویتاید)

روشهای جراحی معده شامل گاستروپلاستی و بای پس می باشد که برای افراد با چاقی درجه ۳ یا BMI بالاتر از ۴۰ و یا BMI بالاتر از ۳۵ به همراه عوامل خطر ساز توصیه می شود. روش لیپو ساکشن که در اصل جراحی نمی باشد در افراد با چربی کمتر استفاده می شود. با استفاده از تعیین هدف، کنترل روانی، شناخت افکار منفی، بازسازی و پیشگیری از بازگشت آن رفتار و در صورت لزوم دارو درمانی می باشد.

تبیین چاقی در طب ایرانی

در طب ایرانی افزایش وزن با تغییرات مزاج به شکل افزایش کیفیت تری همراه است. در صورتیکه در کنار افزایش رطوبت بدن، گرمی مزاج نیز وجود داشته باشد سبب افزایش عضلات و در صورت افزایش تری و سردی، چاقی با تجمع چربی همراه می‌گردد. در گونه سوم که فقط افزایش رطوبت و اعتدال در گرمی و سردی وجود دارد افزایش عضلات و تجمع چربی به همراه هم رخ می‌دهد.

تبیین چاقی در طب ایرانی

افزایش رطوبت ممکن است با غلبه خلط دم و بلغم، سبب افزایش وزن شود. از سوی دیگر افزایش خلط سودا در سیستم گوارش با افزایش اشتها و تحریک پذیری روحی روانی و پرخوری عصبی همراه است. مزاج افراد در میزان گرمی- سردی و تری- خشکی و میزان قوت و ضعف و نوع بافت مختلف است و در برخی موارد و ترکیبی از غلبه اخلاط در بیماران دچار افزایش وزن وجود دارد. کمبود خلط دم موجب کاهش قوا شده و فرد برای دریافت انرژی به غذا پناه می برد که اگر نوع غذای مصرفی خونساز نباشد و یا بدلیل کاهش حرارت بدن موجب ساخت خلط دم نگردد، سبب تولید و انباشت بلغم در بدن و افزایش وزن همراه با تجمع چربی می گردد. معمولاً این نوع افزایش وزن در خانم ها و افرادی که تحرک ندارند، شیوع بیشتری دارد. در افرادی که علائم غلبه اخلاط دم و بلغم را دارند افزایش بافت عضلانی و چربی با هم دیده می شود. افزایش اشتها به همراه افزایش وزن در طب ایرانی می تواند به دلیل سردی مزاج دهانه معده و یا در اثر ریزش اخلاط سرد(بلغم و سودا) و یا مسائل روحی-روانی می باشد.

تبیین چاقی در طب ایرانی

علائم غلبه خلط دم: احساس سنگینی در سر و اندامها، خستگی بی علت، کسالت و پر خوابی و خمیازه کشیدن زیاد، حواس پرتی، رنگ پوست و زبان به قرمزی متمایل باشد، نرمی و گرمی پوست، خونریزی از محل‌های مستعد مانند بینی و لثه

علائم غلبه خلط بلغم: کاهش حس تشنگی، ضعف هضم و اروغ ترش، کسالت و پر خوابی، افزایش بزاق، رنگ ادرار به سفیدی می‌زند، حواس پرتی، رنگ پوست به سفیدی متمایل باشد، نرمی و سردی پوست، بافت عضلانی سست و شل باشد

از منظر طب ایرانی تولید میزان متناسب اخلاط در بدن و خصوصا خلط دم در تامین سلامت بسیار مهم است. بدین علت هر گونه اشکال در مصرف غذاهای سازنده خلط دم یا اختلالات هضم‌های مختلف و نیز از دست دادن اخلاط سالم خصوصا دم به شیوه‌های مختلف مانند خونریزی و ... میتواند بدن را با بحران کمبود خلط دم و عواقب آن روبرو نماید.

از نظر کمی چاقی بر دو نوع می باشد

در حالت اضافه وزن، افزایش وزن بحدی است که سبب بروز اختلال در افعال طبیعی نشود.

اما در حالت اضافه وزن بیش از حد، اختلال در افعال طبیعی بدن رخ داده و زمینه ساز ابتلا به بیماریهای بسیاری از جمله بیماری های قلبی عروقی ، تنفسی، نازایی و... می باشد.

اضافه وزن در طب سنتی

فربهی مضرت هایی دارد ولی فربهی معتدل چون مفرط نگردد مذموم نیست مادام که فربهی ضرر خود پیدا نکند مکروه نبود زیرا که حیات به **حرارت و رطوبت** است لیکن واجب است که احتیاط این نیز کنند و طریق افراط را مکروه دارند و اگرچه آفت ظاهر نشود.

(اکسیر اعظم)

انواع چاقی

از منظر دیگر برای هر فرد دو نوع وزن طبیعی و وزن تناسب اندامی قابل تصور است. در وزن طبیعی صرفنظر از گروه سنی یا ابعاد استخوانی، فرد در وزن مرتبط با مزاج سلامت خود می باشد و تمامی اندامهای بدن، افعال خود را به خوبی و با قوت تمام انجام می دهند. در این شرایط ضمن احساس نشاط درونی به سبب صدور افعال طبیعی، هیچ احساس سنگینی و سستی به هنگام فعالیت ها وجود ندارد. این حالت با ژنتیک یا مزاج مادرزادی فرد مرتبط است.

در وزن تناسب اندامی که توازن میان وزن و ابعاد استخوانی مورد تاکید است ممکن است موجب آسیب به افعال طبیعی و سلامت فرد شود.

علائم وزن طبیعی (صحی)

❖ نبود احساس سنگینی به هنگام فعالیت بدنی

❖ احساس نشاط درونی در زمان هر نوع عملکردی

علل چاقی در طب ایرانی

از منظر طب ایرانی مزاج عضلات، گرم و تر و مزاج بافت چربی، سرد و تر است و کیفیت "تری" مهمترین فاکتور بروز انواع چاقی بوده و هر نوع افزایش وزن بعلت افزایش بافت عضلانی یا چربی با رطوبت مزاج مرتبط می باشد.

از عوامل افزایش تری در بدن می توان به عدم تحرک، کثرت خواب، تجمع فضولات که می بایست از مجرای طبیعی بدن دفع شوند شامل ادرار و عرق و... بواسطه عدم تعریق، یبوست، پرخوری و پرنوشی با مصرف زیاد غذاهای رطوبت رسان و میوه های تر، دفع بیش از حد "خلط صفرا" مثلا با خوردن ترشی زیاد، آب و هوای سرد و تر و حمامهای مرطوب اشاره کرد.

یکی از علل مهم افزایش وزن پرخوری بعلت افزایش اشتها است که ارتباط زیادی با مزاج معده دارد. در این خصوص تعیین و اصلاح مزاج معده جهت مدیریت تنظیم وزن بسیار کمک کننده است.

مضرات مهلك چاقى

مضرات غير مهلك چاقى

ضيق نفس قاتل

خونريزى داخلى

غشى و سكته

فالج

نازايى

اسهال

مشكلات قلبى

▶ عدم تشخيص به موقع بيمارى

▶ عدم تاثير سريع دارو و درمان

▶ ضعف مفاصل

▶ عاجز بودن از انجام امور

▶ عدم تحمل تشنگى و گرسنگى

▶ تضرر از فصد و مسهل

اسباب تری

عدم تحرک

کثرت خواب

تجمع فضولات

اخراج بیش از حد "خلط صفرا" (خوردن ترشی زیاد)

پرخوری و پرنوشی

کثرت خوردن غذاهای "تر" و میوه های "تر"

استحمام مرطب و آبنها

سردی هوا و ضمادها

هوای معتدل و شادی معتدل

اسباب خشکی

حرکت به افراط

بی خوابی به افراط

استفراغ به افراط

امساک غذا به افراط

غذاها و داروهای خشک

بسیاری خشم و اندیشه

سرمای مفرط

ضمادهای گرم

توقف طولانی در حمام گرم

ارزیابی و اقدامات تشخیصی و ارجاع

نکات مهم در شرح حال

سن: در سنین زیر چهل سال سرعت کاهش وزن بیشتر است، بعد از ۴۰ سالگی مزاج به سمت سردی رفته و سرعت کاهش وزن کمتر می شود، همچنین اکثریت افزایش وزن با تجمع چربی همراه است.

جنس: مزاج بانوان نسبت به آقایان سردی و تری بیشتری دارد لذا بیشتر در معرض افزایش وزن با تجمع چربی هستند.

سایر عوامل: تاهل، مکان زندگی، میزان فعالیت، شغل و تعداد زایمانها در بانوان تاثیر زیادی در تغییرات مزاج و تغییرات وزن فرد دارد.

بررسی و مدیریت شش اصل ضروری زندگی شامل: هوای محل زندگی، تغذیه و دریافت مایعات، میزان و نوع فعالیت، میزان و الگوی خواب، شرایط دفع های طبیعی (گوارشی، ادراری و تعریق)، شرایط روحی و روانی در کنترل وزن موثر است.

بررسی دقیق شکایات، سوابق پزشکی،

توجه ویژه به مزاج و علائم غلبه اخلاط

بررسی سابقه و میزان پاسخ دهی به رژیمهای قبلی، میزان کنترل اشتها، استعداد کاهش وزن و زمان آخرین تجربه رژیمی.

نکات مهم در شرح حال

چاقی به عنوان یک بیماری می باشد، در این خصوص باید به شدت، قدمت و مرحله ای که بیمار در آن می باشد دقت شود. برخی بیماریها مانند کم کاری تیروئید یا داروهایی که برای آن مصرف می شود، دلیل افزایش وزن فرد هستند. از سوی دیگر برخی از بیماریها مانند انواع کم خونی ها، سردرد و مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس یا ضعف معده، با ایجاد ضعف مانع شروع یا ادامه رژیم کاهش وزن می گردند. در این خصوص بهتر است بیماری درمان یا تحت کنترل قرار گرفته و سپس رژیم لاغری تنظیم گردد. علاوه بر اینکه رژیم تنظیم شده باید درمان بیماری را هم مد نظر داشته باشد.

فرد از نظر علائم سوء مزاج های ساده و مادی (غلبه اخلاط) بررسی می شود. هر فرد ممکن است تعدادی از علائم را داشته باشد.

معاینات بالینی

- معاینات عمومی خصوصا معاینه شکم، تیروئید و بررسی ادم جهت رد علل پاتولوژیک افزایش وزن
- اندازه گیری فشارخون، وزن، قد، دور کمر، شکم، بازو و رانها
- معاینات ویژه تعیین مزاج و غلبه اخلاط شامل: رنگ بدن، چهره و چشم ها، وضعیت زبان، ملمس و نبض.

پاراکلینیک

انجام مقدماتی آزمایشات روتین شامل: شمارش گلبولی، فریتین، کلسترول و تری گلیسرید، قند ناشتا و هموگلوبین A1c، تستهای تیروئید، آنزیم های کبد، اسید اوریک، اوره و کراتینین، ویتامین D3 و آزمایش کامل ادرار ضروری است.

چاقی یکی از موارد سندروم متابولیک می باشد و بررسی آزمایشگاهی سایر موارد سندروم متابولیک شامل دیابت، اختلالات چربیهای خون و فشارخون ضروری است.

اختلالات غدد درون ریز می تواند علت چاقی باشد. بررسی اولیه عملکرد تیروئید، کبد و کلیه ها جهت تشخیص لازم است.

کم خونی فقر آهن و کمبود ویتامین D3 اختلالات هضمی و سوء جذب را مطرح می کند

سایر آزمایشات بر اساس شرح حال فردی در صورت نیاز

علایم هشدار

در صورت هر یک از مشکلات زیر حتما فرد به متخصص مربوطه ارجاع داده شود.

- اختلالات غدد آندوکراین
- بیماریهای خود ایمن و مصرف سرکوب کننده های سیستم ایمنی
- بیماری های قلبی عروقی کنترل نشده
- بیماری های پیشرونده کلیه



درمان

چاقی به عنوان یک بیماری می باشد:

باید به شدت

قدمت

و مرحله ای که در آن هستیم دقت شود.

درمان

ازاله سبب

تدبیر بالاغذیه

تدبیر بالادویه

اعمال یداوی

اسباب

حذف اسباب تری در سته ضروریه

درمان قلت دم و ضعفها

درمان سوء مزاج ها(مادی بلغمی، برودت، سوداوی معده)

اصلاح هضم اربعه

بررسی اسباب دارویی و بیمارهای ثانویه

برخورد گام به گام درمانی

در طب ایرانی درمان شامل تدابیر درمانی (اصلاح سبک زندگی خصوصاً رژیم های غذایی، ورزشها)، تجویز داروها و اعمال یداوی می باشد. در این خصوص اصلاح سبک زندگی اولویت اول می باشد.

تدابیر و روش های درمانی مشترک برای همه افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، صرفنظر از تقسیم بندی های مزاجی ارائه می شود و سپس رژیم های اختصاصی هر مزاج بررسی خواهد شد.

ملاحظات درمان

پرهیز از فصد

پرهیز از ایجاد استفراغات قوی

توجه به علائم غلبه صفرا در حین درمان

پرهیز از لاغری سریع

ملاحظه سن بیمار

توجه به پدیده تخلخل و تکاثف

تدابیر درمانی (مدیریت شش اصل ضروری زندگی)

اصلاح اصول شش گانه ضروری با توجه ویژه به کاهش رطوبت عامل افزایش وزن صورت می گیرد.
شش اصل ضروری شامل:

مدیریت هوا

خوردنی ها و آشامیدنی ها

میزان خواب و بیداری

میزان فعالیت

دفع مواد زائد بدن

حالات روحی - روانی

خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

1. فقط موقع گرسنگی غذا خورده شود (بدون اشتها غذا خوردن هضم و جذب را مختل می‌کند)
2. لقمه‌های کوچک گرفته شود (تا زمان خوردن را افزایش دهد و فرصت کافی برای کنترل اشتها ایجاد کند.)
3. هر لقمه کامل جویده شود (ترشح بزاق خاصیت ضد عطش دارد و به هضم غذا و کاهش ترشح اسید معده کمک می‌کند).
4. برنامه منظم قابل اجرا برای وعده‌ها و میان وعده‌ها (کمک به هضم بهتر و کاهش اشتهای کاذب و ریزه خواری).
5. حذف میان وعده‌های غیر ضروری.
6. پرهیز از درهم خوری و پرخوری.
7. اجتناب از نوشیدن آب و مایعات از نیم ساعت قبل تا ۲-۱ ساعت بعد از غذا.
8. صرف صبحانه در ساعات اولیه صبح (کمک به سوخت و ساز طبیعی بدن).
9. اجتناب از نوشیدن آب و مایعات سرد.

اصلاح خواب

1. اجتناب از خواب بعد از طلوع آفتاب (کارهای مهم و یا ورزش در این ساعت انجام شود)
 2. بهترین زمان خواب از ساعات ۱۰ شب الی ۴ صبح است. (حتی الامکان برنامه خواب در این زمانها گنجانده شود).
 3. صرف شام حداقل دو ساعت قبل از خواب.
 4. کاهش ساعات خواب در سطح حداقل نیاز فرد.
 5. در صورت امکان استفاده از تشکهای حرارتی شنی جهت لاغری موضعی.
 6. خواب و حمام برگرسنگی لاغر کننده است.
 7. استفاده از بستر و تشک پشمی.
- در منابع طب ایرانی خواب در زمان های مختلف اثرات متفاوت دارد. بعنوان مثال خواب بعد از طلوع آفتاب سبب تولید رطوبت زائد و ضعف هضم بعنوان دو ریسک فاکتور مهم اضافه وزن می گردد یکی از عوامل تری مزاج که عامل چاقی است خواب زیاد و راحت است. که با کاهش حرارت بدن باعث کاهش تحلیل و افزایش رطوبت می گردد. طب اکبری در منابع طب ایرانی بطور مکرر اشاره به لاغر کننده بودن خواب و حمام در حالت گرسنگی و حالت ناشتا شده است. البته حمام مد نظر منابع طب ایرانی حمامهای قدیم بوده است که میتوان معادل سونای امروزی دانست.

مدیریت هوا

۱- گرم نگه داشتن شکم و بدن.

۲- گرم نگه داشتن محیط زندگی در حد امکان.

۳- استفاده از حرارت رسانهای موضعی مانند سونا، تشک برقی و ...

بر اساس تئوری های طب ایرانی گرما با افزایش سوخت و ساز بدن در کاهش وزن تاثیر دارد و سردی محیط با کاهش تعریق، سبب تجمع رطوبات اضافی در بدن و افزایش وزن می شود. همچنین هوای خنک باعث افزایش اشتها می گردد. در این خصوص توصیه های خاصی در منابع طب ایرانی مانند آفتاب به پشت بدن تاباندن، استفاده از مسکن گرم و لباس خشن، عدم استفاده از عطر، کاهش استفاده از کولر در هوای گرم در حد امکان و.....

مدیریت فعالیت

۱- ورزش معتدل و منظم با نظارت کارشناس مجرب.

۲- نرمشها و ورزشهای موضعی شکم و پایین تنه.

۳- انجام ماساژ لاغری بصورت منظم.

بر اساس مبانی مرتبط با تعریف فعالیت منظم زندگی شهری امروزی بعنوان مدل زندگی بی تحرک محسوب می شد از این منظر افرادی که روزانه فعالیت ورزشی ندارند باید ورزش کنند و از منظر طب ایرانی شروع ورزش باید با مقدار کم باشد تا احساس خستگی و کوفتگی ایجاد نکند. ورزش باید نشاط ایجاد کرده و تا حدی که موجب تعریق شود تدریجا افزایش یابد.

از منظر منابع طب ایرانی ماساژهای مختلف با روش های مختلف اثرات متنوعی در افزایش یا کاهش وزن دارند. از این منظر ماساژ خشن طولانی و قوی در کاهش وزن موثر است. طبق مقالات متعددی ماساژ با افزایش جریان خون موجی افزایش تونیسیتة و کاهش چربی می گردد.

دفع مواد زائد بدن

در هیچ شرایطی دفع ادرار و مدفوع را تاخیر نیاندازید
اصلاح یبوست بسیار ضروری است در این صورت از غذاهای ملین بیشتر استفاده شود.
تعریق به دفع مواد زائد کمک می کند لذا مانع تعریق معمول نشویم.
استحمام در حین گرسنگی و اجتناب از خوردن غذا تا دو ساعت بعد از حمام توصیه میشود
توقف طولانی در فضا و هوای گرم حمام یا استفاده از سونای خشک توصیه میشود.

از منظر طب ایرانی یکی از روش های دفع مواد زائد بدن تعریق می باشد. لذا پیشنهاد می گردد افراد دارای اضافه وزن نوع فعالیت یا دمای محل زندگی خود را به گونه ای تنظیم نمایند که به میزان مناسب تعریق داشته باشند.

بر اساس تئوری های طب ایرانی حمام در زمان سیری شکم باعث افزایش تری و افزایش وزن و در زمان گرسنگی سبب کاهش رطوبت و بالطبع کاهش وزن می شود
بهتر است حمام گرم باشد و نباید از ابتدا زیر آب بروید.

حالات روحی - روانی

فشارهای روحی روانی در ابعاد مختلف سلامت انسان بسیار موثر هستند. شاید نتوان بسیاری از این موارد را از زندگی حذف کرد ولی می توان آنها را مدیریت نموده و از فضاها و شرایط استرس زا دوری کرد. اصلاح روابط فردی، خانوادگی، کاری و اجتماعی همچنین داشتن اندیشه های بزرگ و افزایش فعالیتهای منظم فردی و اجتماعی در کاهش فشار های مذکور کمک کننده است.

ریزه خواری و پرخوری عصبی بعنوان یکی از عوامل مهم شناخته شده افزایش وزن در افرادی که قادر به کنترل فشارهای روحی خود نیستند شناخته شده است.

آموزش و پیگیری بیماران

1. بطور معمول بررسی بیماران در فواصل سه هفته ای خواهد بود که در صورت صلاحدید پزشک تغییر می کند.
2. دفعات توزین می تواند روزانه یا هفتگی با صلاحدید پزشک باشد. بیماران بهتر است در ساعت معینی از روز خود را وزن کنند تا وزن ثبت شده کمتر دستخوش تغییرات تغذیه و دفع روزانه قرار گیرد. اندازه گیری اندازه دور شکم با مرکزیت ناف و ۴ سانت بالا و پایین ناف همراه وزن هر دو هفته یک بار توسط بیمار در ساعت ۶ صبح با متر نواری انجام می شود. سایر اندازه های دور بازو، رانها و باسن بسته به شرایط ثبت خواهد شد.
3. در کنار توجه ویژه به رژیم غذایی، باید پیگیری اصول صحیح غذاخوردن، وضعیت روحی، اصلاح خواب و ورزشها نیز انجام شود.
4. از بیمار بخواهید هر نوع مشکل در اجرای برنامه را با شما مطرح کند.
5. در هر جلسه به غیر از توزین، معاینه شکم، گرفتن نبض و فشارخون و در صورت لزوم سایر معاینات و بررسی میزان ضعف و قوت و میزان پذیرش و تحمل بیمار ضروری است.

نکات مهم در طراحی رژیم

1. مهمترین ویژگی رژیم خوب، قابلیت اجرا، احساس خوب و تمایل بیمار به تداوم آن می باشد.
2. رژیم باید بر اساس تغییرات فصل و محل زندگیو شغل بیمار طراحی گردد.
3. تنوع رژیم غذایی (به طور متوسط هر دو هفته نیازمند تغییر رژیم غذایی است)
4. توجه به عادت تغذیه ای بیمار مهم است.
5. در انتخاب نوع غذاها به میزان غذائیت و حجم غذا، نیاز بدن بیمار، مزاج عام و معده، قدرت هضم و وضعیت دفع بیمار توجه شود.
6. در افراد با چاقی عضلانی باید از غذاهایی که خلط دم تولید می کنند و در افراد با چاقی چربی از غذاهای بلغمزا پرهیز داده شود.
7. برنامه غذایی باید براساس میزان فعالیت و اتفاقات فیزیولوژیک مانند قاعدگی و با توجه ویژه به رفع ضعفهای احتمالی تنظیم گردد.

انواع رژیم ها

در طول برنامه کاهش وزن، بیماران نیاز به رژیم های متعددی پیدا می کنند. تغییرات این رژیم ها بدلیل تغییرات فصول، شرایط جسمی و روحی بیمار، تغییرات مزاجی بخصوص مزاج سیستم گوارش، نیاز به همسفرگی و تنوع برای ادامه برنامه می باشند که شامل:

الف: رژیم پایه یا رژیم نگهدارنده

ب: رژیم جهشی

رژیم پایه یا رژیم نگهدارنده

یکی از مهمترین رژیمها که بیمار باید آن را بیاموزد و اکثرا تا آخر عمر آن را رعایت کند رژیم پایه یا نگهدارنده است. وقتی فردی با افزایش وزن مراجعه می کند معمولا شروع درمان با رژیمهای کاهش وزن برنامه ریزی می شود و اگر با موفقیت به وزن ایده ال برسد با رژیم نگهدارنده باید وزن جدید را حفظ کند. شکست بسیاری از رژیمها به این علت است که افراد نمی دانند چطور می توانند در دوران رژیم کاهش وزن موقتا رژیم را حذف و وزن را حفظ کنند.

با گذاشتن رژیم پایه یا رژیم خانواده اصلاح شده در اول برنامه کاهش وزن برای هر فرد این امکان فراهم می گردد که افراد بتوانند در صورت لزوم و شرایط متغیر مانند سفر و غیره با مدیریت و اجرای رژیم پایه، وزن را کنترل و حفظ کنند.

رژیم پایه یا نگهدارنده، رژیمی است که با آن وزن اضافه نمی شود، بلکه به آرامی کاهش وزن هم ایجاد می شود و از اهمیت آن حفظ هم سفرگی با خانواده می باشد. در طول این رژیم وزن به کندی کم می شود ولی وزنی که در اثر دیگر رژیمهای کاهش وزن کم می شود حفظ و با ثبات می گردد.

اجرای رژیم پایه یا رژیم نگهدارنده

- 1) تدابیر تغذیه ای
- 2) کاهش کمی میزان غذای دریافتی
- 3) پرهیزات غذایی در رژیم پایه
- 4) تدابیر کنترل اشتها

برای ایجاد رژیم پایه سه تغییر در رژیم خانواده ضروری است. اولین تغییر با رعایت نکات تدابیر غذایی و اصلاح هضم صورت میگیرد، دومین تغییر حذف خوراکیهای بسیار پرکالری و پرهیزات رژیم خانواده می باشد، سومین تغییر، کاهش کمی میزان غذای دریافتی می باشد. با رژیم پایه اشتها و وزن به تعادل نزدیک می شود زیرا یکی از مهمترین عوامل تولید تری اضافی و چاقی، ضعف هضم و پرخوری می باشد. با اجرای رژیم پایه در سه هفته اول می توان میزان استعداد به چاقی را نیز تعیین کرد و از روشهای مختلف کاهش وزن بهره برد.

۱- تدابیر تغذیه ای

۱- استفاده از بشقاب کوچکتر

۲- گرفتن لقمه های کوچک با استفاده از قاشق شربت خوری و چنگال.

۳- کامل جویدن لقمه ها

۳- نظم وعده های غذایی

۴- حذف همراه کننده های غذا مانند لبنیات، سالاد و ترشی

۵- اجتناب از مصرف هرگونه شیرینی و دسر بعد از غذا.

اجتناب از خوردن آب و مایعات همراه غذا.

۲۱ روز مداومت در ایجاد و حفظ برنامه ای منظم باعث میشود ساعت بیولوژیک در مغز شکل بگیرد و اشتها کاذب و ریزه خواری کم شود.

همراه کننده های غذا باید از وعده های اصلی غذایی خارج شود ولی اگر جزء پرهیزات مزاجی فرد نباشند می توان در میان وعده آن ها را مصرف نمود. همراه کننده های غذا اکثرا مزاج معده را سرد و در هضم اختلال ایجاد می کند و از طرف دیگر باعث افزایش اشتها شده و می تواند حجم معده را زیاد کرده و تمایل برای دریافت غذا را در وعده های بعدی افزایش دهد.

۲- کاهش کمی میزان غذای دریافتی

۱- کل غذایی که فرد میل دارد در ابتدای غذا خوردن در هر وعده غذایی مشخص و یکجا کشیده شود.

۲- هر روز در شروع کشیدن غذا به اندازه یک لقمه یا یک قاشق کمتر کشیده شود.

۳- کاهش تدریجی تا جایی ادامه پیدا کند که یک سوم کل غذا کم شود.

یکی از معضلات بیماران اشتهای زیاد می باشد. از راههای کاهش تدریجی اشتها دریافت حجم کمتر از اشتها در هر وعده غذایی می باشد در این صورت بتدریج اشتها کمتر خواهد شد. در این فرآیند فرد باید در ابتدای غذا خوردن تکلیف خود را با سفره یک سره کند و میزان این غذای جدا شده اندازه گیری شود، تا قابلیت کاهش غذا از مقدار مشخصی صورت گیرد.

پرهیزات

- ۱- ته دیگ و کوکو، انواع املت را کاملاً حذف کنید.
- ۲- شیرینی همراه چربی مثل شیرینی خامه ای و شیرینی های شهد دار را کاملاً حذف کنید.
- ۳- همراه غذا ماست و دوغ و نوشابه میل نکنید.
- ۴- بعد از غذا هیچ نوع شیرینی نخورید.
- ۵- غذاهای پرکالری و دیر هضم مانند الویه ، ماکارونی و نانهای خمیری مثل باگت و بربری حذف شود.
- ۶- همراه کننده های اشتها آور غذا را حذف کنید.
- ۷- سرخ کردنی و چربی غذا حذف شود.

۳- رعایت پرهیزات غذایی رژیم پایه

۱- مواد قندی

۲- چربیها

با توجه به کالری زیاد چربیها و سرعت جذب مواد قندی، ترکیبات غذایی حاوی مقادیر زیاد آنها در طول رژیم باید حذف شود و میزان چربی و مواد قندی در حد نیاز هر فرد تعیین گردد. مانند شیرینی های سرخ شده و شهد دار و انواع شیرینی خامه ای سایر پرهیزات مطابق شرایط بیمار توصیه می گردد

۴- کنترل اشتها

بسیاری از بیماران از اشتهای زیاد و خصوصا اشتهای کاذب که آنها را مجبور به خوردن و خصوصا ریزه خواری و پرخوری می نماید شاکی هستند.

از علل اشتهای کاذب می توان به سردی مزاج معده و غلبه اخلاط بلغم و سودا در معده، فشار روحی و روانی و عادت به ریزه خواری اشاره کرد. که در این خصوص تدابیر زیر پیشنهاد می گردد:

راهکار غلبه بر اشتهای زیاد

1. جویدن خوب.

2. پرهیز از سردیجات و آب سرد

3. آب جوش و عسل نیم ساعت قبل غذا

4. مویز

قطره زیره و لیمو نیمساعت قبل از غذا یک قاشق مرباخوری عسل با یک لیوان آبجوش مخلوط کرده و آرام آرام میل شود.

پنج عدد مویز را دانه دانه در دهان گذاشته و بسیار در جویدن آن افراط نکنند. مویز در همه حالات معده موجب گرم شدن و از بین رفتن اشتهای کاذب می شود.

راهکار غلبه بر اشتهای کاذب

1. درمان خلط غیر طبیعی بلغم و سودا

2. دمنوشهای گرم

3. کنترل فشارهای روحی

4. عسل در دهان

با تدابیر اصلاح مزاج و رعایت پرهیزات غلبه هر کدام از اخلاط و درمان دارویی منضجات و مسهلات اخلاط می توان درمان را انجام داد.

سردی معده باعث افزایش اشتها و اشتهای کاذب می شود. مصرف دمنوش گرم هم با گرمای بالفعل و هم بالقوه موجب کاهش اشتها می شود و آثار برخی گیاهان در کاهش اشتها به اثبات رسیده است: چای سبز، نعنا فلفلی، زنجبیل (نوع و تکرار مصرف دمنوش ها باید بر اساس مزاج بیمار توسط پزشک معالج توصیه گردد) تنفس های عمیق و ورزشهای ساده به کاهش فشار روحی کمک می کند. به اندازه یک قاشق مرباخوری عسل در دهان گذاشته و بدون قورت دادن صبر می کنیم کاملاً بزاق در دهان جمع شود و بعد تجمع کامل بزاق در دهان به آرامی آن را می خوریم.

ب: رژیم جهشی

رژیمی با کالری پایین که بهتر است برای هر مزاج جداگانه تنظیم و بین دو تا ۵ روز در هفته در برنامه بیمار قرار داده شود. در روزهای دیگر هفته بیمار از رژیم پایه (خانواده) استفاده می کند. (۱۸،۱۹)

رژیم جهشی عمومی (جهت همه مزاج ها)

روز اول: رژیم میوه خام و آب میوه: هر وعده ۲ الی ۳ واحد میوه هر ۳ تا ۴ ساعت

روز دوم: جوجه کباب یا مرغ آب پز ۳ تا ۴ تکه بدون نان هر ۴ ساعت

روز سوم: یک لیوان آب میوه یا سبزیجات پخته هر ۳ ساعت

روز چهارم: رژیم سوپ: سوپ یا آش ساده هر ۴ ساعت

بعد از روز چهارم رژیم پایه تا پایان هفته ادامه یافته و این ترتیب تا ۳ هفته ادامه یابد.

این رژیم شامل ویتامین، پروتئین و کمک به دفع مواد زائد می باشد.

رژیم جهشی غلبه دم

- ۱- رژیم میوه خام و آب میوه
- ۲- رژیم سوپ در فصول و مناطق سردسیر و کسانی که یبوست مزاج دارند.
- ۳- سبزیجات پخته جهت افرادی که ضعف هضم دارند.
- ۴- مخلوط میوه و سبزیجات خام و پخته
- ۵- رژیم مخلوط میوه و سبزیجات خام و پخته و سوپ
- ۶- رژیم آشهای مزوره
انواع آشها و سوپهای بدون گوشت را شامل می شود.
مخصوص تابستان و اقلیم گرم و افرادی که عطش دارند.
غذاهای مزوره شامل خوراکیهایی است که در پخت آنها از انواع گوشتها استفاده نمی شود و شامل
غلات و سبزیجات و سیفی جات می باشد.
انواع آشها و سوپهای بدون گوشت را شامل می شود.

رژیم جهشی غلبه بلغم

۱- رژیم نخودآب ملحم

۲- رژیم سوپ با گوشت

۳- رژیم پروتئین با ادویجات معطر و گرم

رژیم جهشی غلبه دم و بلغم

رژیم نخوداب ساده

رژیم خورشت

رژیم پلکانی

نخوداب (ساده) و ملحم

نخوداب ساده: ۲۵۰ گرم نخود را ، شب قبل خیس کرده و صبح روز بعد ، آب آن را خالی کرده و نخودهای خیس خورده را در مقدار زیادی آب بپزید ، بطوریکه نخودها کاملا له شوند . (پخت نخود، بهتر است در دیگ زود پز انجام نشود .) سپس آنرا با آبکش برنجی صاف کرده و قسمت صاف شده را بقدری بپزید تا کمی غلیظ شود. ده دقیقه آخر پخت ده سانت چوب دارچین و کمی نمک به آن اضافه کنید. بدون نان در ساعت‌های ۸ صبح ، ۱۲ ظهر ، ۴ بعداز ظهر و ۸ شب ، میل شود. در صورت بروز نفخ ، به آن زیره سیاه نیز اضافه شود.

نخوداب ملحم: به نخوداب ساده ۱۵۰ گرم گوشت گوسفندی کاملا پخته و له شده اضافه می گردد چوب دارچین و کمی زعفران در ده دقیقه آخر پخت اضافه می شود. قوام آن مانند فرنی می باشد. زمان مصرف و استفاده از زیره مطابق دستور ذکر شده برای نخوداب ساده می باشد.

رژیم پلکانی

۵ هفته رژیم که بصورت پلکانی افزایش می یابد. (هفته اول یک روز تا هفته پنجم پنج روز)
روز اول آب میوه یک لیوان هر سه ساعت
روز دوم آب میوه یا میوه دو واحد هر سه ساعت
روز سوم فرنی، میوه و آب میوه هر سه ساعت
روز چهارم فرنی، آب میوه، میوه و سبزیجات پخته
روز پنجم فرنی، آب میوه، میوه و سبزیجات پخته و سوپ در وعده ها قرار می گیرد
دو روز دیگر هفته غذای سبک میل شود.
در رژیم پلکانی برای حفظ تحمل افراد و تنوع دریافت غذا در هر روز به رژیم یک نوع خوراکی اضافه می گردد.

خوراکیهای با غذاییت کم

1. کاهو

2. انار

3. سیب شیرین

4. شلغم

5. هویج

این غذاها در افرادی که اشتهاى زیاد و تمایل زیادى به خوردن دارند کمک کننده است و چون کاهش وزن نیازمند واکنشهای کاتابولیسیم در بدن است. عملکرد آنزیمها در محیط پر ویتامین که کوانزیم آنها می باشد صورت می گیرد. شلغم ویتامین ث، هویج ویتامین A و سبزیجات چرب مانند کاهو ویتامین E مورد نیاز را تامین می کنند.

توصیه های ورزشی جهت کاهش وزن

ورزش سریع و شدید باعث ضعف و تحلیل قوا می شود. حرکات سریع و کوتاه هم حرارت بیشتر از تحلیل ایجاد می کند.

برای درمان چاقی که هدف، تحلیل رطوبت ها و دفع مواد زائد با ایجاد حرارت معتدل است، باید برنامه های ورزشی با شدت و سرعت متوسط اما طولانی مدت متناسب با تحمل بیمار، طراحی گردد.

❖ ورزش عام

❖ ورزش موضعی

طراحی ماساژ

ماساژ قائم مقام ورزش است واز لحاظ سرعت، شدت و مدت زمان اهمیت دارد.
ماساژ طولانی و ماساژ قوی بدن را لاغر می کند به خصوص اینکه با پارچه خشن انجام شود.

برای افراد با چاقی چربی که مواد زائد زیاد و ضعف قوت دارند، ماساژ معتدل در قوت اما طولانی مدت و بدون روغن مناسب است.

از ماساژ شدید و قوی با تحلیل زیاد رطوبت ها و فشرده شدن عضو در چاقی موضعی و شلی بافت استفاده می گردد و از ماساژ ملایم با ایجاد تخلخل و افزایش جریان خون موضعی برای حجیم تر شدن اعضای که در روند درمان چاقی لاغر می شوند مثل گونه ها می توان بهره برد.

بادکش گرم نوعی ماساژ عمیق و محلل است.

ورزش عام

- پیاده روی مهمترین ورزش عام است.
- شروع ورزش بسته به عادت فرد برمیگردد اگر عادت ندارد سه هفته بعد از رژیم شروع شود.
- پیاده روی صحیح و موثر ۵ روز در هفته هر روز ۴۵ دقیقه می باشد.
- جهت شروع از ۱۰ دقیقه سه روز در هفته شروع شود و هر هفته ۵ دقیقه افزایش یابد.
- میزان ورزش تا زمانی ادامه یابد که با وجود افزایش تنفس و ایجاد تعریق، قرمزی رنگ چهره و احساس نشاط وجود داشته باشد.

ورزشهای موضعی جهت کاهش سایز

1. کشش اندام ها : باعث می شود فشردگی بافتها و مفاصل باز شود.
2. چرخش پهلو : اثر این حرکت در بافت پهلوها می باشد.
3. انقباض شکم : باعث کوچک شدن شکم می شود و شکم از حالت پاندولی خارج میگردد.
4. ورزش ران: در صورت تجمع چربی موضعی در رانها توصیه می گردد.
5. خم شدن پهلو
6. گام های بلند

ورزشهای موضعی جهت کاهش سایز

هر روز صبح ایستاده و پاها به عرض شانه باز، پاشنه روی زمین سپس همه اندام را به بالا بکشید. دستها را به حالت کشیده بالا نگه داشته شود با احساس کشش تمام مفاصل به سمت بالا، خود را در حالت کشش قرار دهید و زمان را تا وقتی که تحمل دارید یادداشت کنید و روزانه به زمان آن در حد تحمل اضافه کنید. مثلاً هر روز ۱۰ ثانیه به مدت زمان اضافه شود.

ایستاده و پاها به عرض شانه باز و در حالیکه دستها بالا کشیده است از قسمت کمر به سمت راست و چپ بچرخید البته با آرامش این کار انجام شود تلاش کنید تا پشت سر را ببینید اینکار با زاویه کم و تعداد کم انجام میشود این حرکت را روزی دو بار و هر بار ۲۰ دفعه انجام دهید و زاویه چرخش را کم کم اضافه کنید. در صورت احساس کوفتگی یا درد در بدن میتوانید از روغن بابونه در این مرحله استفاده کنید. در طول سه هفته با افزایش انقباض صورت می گیرد. هفته اول در طول روز با ایجاد انقباض دائمی در شکم به جمع شدن شکم کمک می شود.

هفته دوم، در طول روز انقباض دائمی را حفظ کرده و روزانه سه بار بمدت ۷ دقیقه انقباض شدیدتر صورت گیرد. هفته سوم: در طول روز با حفظ انقباض دائمی، روزانه سه بار و هر بار ۷ مرتبه انقباضهای شدید به مدت ۱ دقیقه و بعد رها کردن ناگهانی انقباض صورت گیرد. جهت انقباض می توان با دم شکم را داخل برده و با بازدم یکباره رها شود. بهتر است، قبل از انقباض، روغن مالی به همراه پوشاندن توسط سلفون انجام شود و بعد از انقباض، جهت جلوگیری از اسپاسم و درد شکم ماساژ دادن شکم به حالت دراز کش یا ایستاده توصیه می گردد.

به یک پهلو دراز کشیده؛ پای مخالف را ۳۰ سانتی متر بالا آورده و کمی جلوتر از بدن با زاویه کم آورده سپس به همان مقدار به عقب برده شود. از تعداد ۵ مرتبه شروع شود به تدریج تعداد و زاویه را افزایش می دهیم. حرکت برای پای مخالف هم انجام گردد.. دستها کنار ران ها قرار گیرد. با خم شدن کمر به سمت راست و چپ دستها به سمت ساق ها و پایین پاها حرکت می کند. این حرکت روزانه دوبار هر بار ۲۰ مرتبه انجام گیرد. در منزل با گام های بلند حرکت کنید.

سایر روشها

بادکش گرم

ماساژ لاغری

انواع سونا

گرما درمانی

طب سوزنی

بادکش به تکرار در مواضع شکم و پهلو و ران کمک کننده است. هفته ای ۳ بار به مدت ۳ تا ۵ دقیقه انجام شود و قبل از بادکش استفاده از روغن های لاغری مفید است.

ماساژ لاغری با دست و وسایل مختلفی توسط فرد یا ماسور انجام می گردد برخی مثل ماساژ شکم را می توان به فرد توصیه کرد در منزل با روغن قسط یا شوید انجام دهد. جهت ماساژ شکم دست را روی سمت راست لگن قرار داده و با فشاری که حدود دو سانت شکم فشرده شود در جهت عقربه ساعت ۳۰ بار حرکت در اطراف شکم، و ۳۰ بارخلاف ان صورت می گیرد.در ادامه ۲ الی ۳ مرتبه از بالا به پایین شکم انجام شود. ضربه با کناره دست و نیشگون گرفتن از شکم کمک کننده است.

سونای خشک موثرتر است. با چرب کردن مواضع چاق با روغنهای لاغری تاثیر بیشتر می شود.

گرما درمانی با روش ترموترایی می توان از تشکهای برقی استفاده کرد.

طب سوزنی توسط متخصصین این رشته جهت کاهش اشتها یا کم کردن سایز صورت می گیرد.

مصرف دارو در کاهش وزن

۱- داروی موضعی

۲- داروهای خوراکی مفرده و مرکب

اندیکاسیون درمان دارویی در چاقی

- چاقی خفیف با علائم بالینی

- چاقی متوسط که با رژیم غذایی و ورزش کاهش وزن مطلوبی ندارد.

- چاقی شدید

انواع راههای پاکسازی

مقیءها

ملینها

مسهلها

تنقیهها

مدرها

معرقها

ضمادها

مکمل های درمان چاقی



چای سبز، سیاه (اثرات ترموژنیک)

کاپسایسین از فلفل قرمز (ترموژنیک و افزایش متابولیسم)

اسید لینولئیک کونژوگه از بذر کتان (تسهیل ورود چربی و گلوکز به داخل سلول)

جینسینگ (افزایش متابولیسم و بهبود استرس)

فیبرها (گلکومانان، پکتین، سبوس) (کاهش اشتها)

بوره ارمنی، اثلق، خل، شعیر، بذر کتان

زیتون : که در آب نمک پرورده باشند و با طعام خورده شود نه قبل و نه بعد از آن در این وقت مقوی معده و دابغ آن و مشهی و حابس طبع و مبهی و مورث بی خوابی و لاغری است

مهزلات

کمون، سداب، رازیانه، مرزنجوش، زنیان، شنبلیله

لک : لاغر کننده بدن است بالخاصیت و چون هر روز یک نخود آن را با سرکه بنوشند تا مدت سی روز یا چهل روز به غایت بدن را لاغر کند و چیزی دیگر بدان نرسد

مری : آشامیدن آن چند روز پی هم با قدری لک لاغر کننده بدن و مجرب

کاهش اشتها

حبه الخضراء، زعفران، سقمونیا، حجاراليهود، افیون، کافور، خشخاش بستانی، پنیر تازه، کدو - خرفه، دماغ،
بزر اسفرزه، ماهی
کنجد، ارده، کره، نیشکر، شقاقل، موم

داروهای موضعی

۱- روغن های مناسب لاغری:

■ روغن شوید/ روغن بابونه/ روغن سیاهدانه/ روغن قسط/ روغن زیتون

روغنها را می توان روزی یک یا دوبار صبح و بعد از ظهر به موضع مالید شود، می توان برای اثر بیشتر و ماندگاری بیشتر حدود ۴-۶ ساعت، روی موضع سلفون کشیده شود، و با انقباض شکم و ورزشها و فعالیت همراه باشد.
روغن قسط بیش از ۲۰ روز پی در پی استفاده نشود.



۲- تعریق درمانی

■ روغن معرق

معرقات روی سر ، سینه ، لگن مالید نشود.

■ مرهم ثلاث

شامل سه پماد ابوخلسا، سقز و مصطکی، که هر کدام مجزا ولی پشت سرهم روی موضع مالیده و به مدت نیم ساعت با پوششی گرم نگه داشته و شسته شود. روزی دو بار تا هفته ای دو بار بسته به موضع و شرایط بیمار توسط پزشک مشخص می شود. هر جا بیشتر عرق کرد یعنی رطوبت بیشتری دارد. میتوان روغن را مالید و در سونای خشک قرار گرفت.

داروهای خوراکی مفرده و مرکبه

نکات مهم در تجویز داروها

1. تجویز داروهای مفرد بر مرکب الویت دارد.
2. درمان با رژیم دارویی به جهت عادت نکردن طبیعت به آن و کاهش عوارض دارویی هر دو ماه یک بار تغییر داده شود.
3. در زمان تجویز دارو به مزاج دارو، بیمار، مکان زندگی و تغییرات فصل دقت شود.
4. هر دارو خواص متعددی دارد توجه به شرح حال بیمار به انتخاب و میزان تجویز داروی ارجح در هر بیمار کمک کننده می باشد.
5. جهت کاهش اشتها، دارو نیم ساعت قبل غذا و جهت مهار آنزیم لیپاز و افزایش متابولیسم چربی دارو تا یک ساعت پس از غذا تجویز گردد.
6. توجه به عوارض و تداخلات دارویی و موارد منع مصرف هر فراورده که بر اساس مطالعات انجام شده، کتب رفرنس و بروشور هر دارو در متن آمده است لازم می باشد. گیاهان زیادی با مکانیسم های مختلف جهت کاهش وزن بصورت دمنوش یا ترکیبی تبلیغ می گردد که میزان و تکرار مصرف، عوارض احتمالی و موارد ممنوع مصرف آن مشخص نمی باشد. تاکید می شود تحت تاثیر تبلیغات بدون پشتوانه تحقیق و مستند بر مطالعات بالینی تجویزی صورت نگیرد.

آثارچای سبز

چای سبز با مکانیسم های مهار آنزیم فسفودی استراز و تقویت اثر نور اپی نفرین و افزایش غلظت سایر کاتکولامینها سوخت و ساز را افزایش و ضمن تقویت اثر انسولین مقاومت به انسولین را کاهش و موجب کاهش وزن می گردد. با افزایش اکسیداسیون در کبد و مهار سنتز اسیدهای چرب سبب کاهش تجمع چربی در شکم می شود. اشکال مصرف و میزان مصرف بصورت دمنوش (یک ق غذاخوری از گیاه پودر نشده را با یک و نیم لیوان آبجوش به مدت ده دقیقه دم کرده و میل شود) یا قرص های ۴۵۰-۵۰۰ میلی گرمی (موجود در بازار دارویی ایران با نامهای کام گرین، گرین تیدی، گرین مینس روزانه ۱-۳ بار همراه غذا) عوارض دارو افزایش اسید معده و اختلالات دفع بصورت اسهال یا یبوست و عوارض عصبی شامل بیقراری و تحریک پذیری، سرگیجه، سردرد و تپش قلب و عوارض هورمونی با کاهش تستوسترون، استرادیول و انسولین احتمال بروز دارد. یک مطالعه بالینی نشان داد با مصرف روزانه ۴ نوبت ۵۰۰ میلی گرم چای سبز پس از ۱۵ روز ۱/۷ کیلوگرم و پس از ۳۰ روز ۲/۹ کیلوگرم کاهش وزن به همراه کاهش کلسترول تام و تری گلیسرید بدون کاهش HDL ایجاد می شود.

فراورده چای سبز موجود در بازار دارویی ایران

نام فراورده چای سبز	شکل و مقدار مصرف	عوارض	تداخل دارویی	منع مصرف
کام گرین	یک تا دو قرص روزی ۱ بار با غذا	افزایش اسید، بیقراری، تپش قلب سرگیجه، سردرد	گزارش نشده	گزارش نشده
گرین تیدی	یک تا دو قرص روزی ۳ بار با غذا	افزایش اسید بیقراری، تپش قلب سرگیجه، سردرد	لیتیوم، ترکیبات آهن، ضدبارداری خوراکی	بیماران قلبی، کلیوی، پرکاری تیروئید، اضطرابی
گرین مینس	یک تا دو قرص روزی ۲ بار با غذا	افزایش اسید بیقراری، تپش قلب سرگیجه، سردرد	داروهای الکالین دار وارفارین	افزایش فشار چشم

قرص اسلیم کوئیک

عصاره های کرفس

شوید

چای سبز



فراورده های ترکیبی چای سبز

فراورده دارویی	مواد موثره	شکل دارو و مقدار مصرف	عوارض	تداخل دارویی و منع مصرف
اسلیم کوئیک	چای سبز، بذرشوید، بذز کرفس	۱قرص روزی سه بار نیم ساعت قبل غذا	اختلال گوارشی	احتیاط با داروهای کاهنده فشارخون و حساس به داروهای گیاهی
گرین بری	چای سبز، بذرشوید، ریزوم زنجبیل و میوه فلفل قرمز	۲قرص روزی دو بار همراه یا بعد از غذا	عوارض آلرژیک ریفلاکس معده	با بروز عوارض آلرژیک قطع دارو توصیه می شود.

آثار ترکیبات دارویی

کرفس
با کاهش اشتها (۳۳) و دارا بودن فیبر غیر قابل جذب سبب کاهش زمان جذب غذا در بدن می گردد و با خاصیت ضد اسپاسمی لیمونن موجود در خود سبب کاهش عوارض ناشی از سوء هاضمه می شود.

شوید
اثر کاهنده چربی خون و برطرف کننده اسپاسم و نفخ روده و خنثی کننده اسید معده می باشد.
اسلیم کوئیک با ترکیب کرفس و شوید اثر مثبتی بر مرکز اشتها و سبب وقفه در انتقال حس گرسنگی می شود و اثرات پایین آورنده چربی و کلسترول خون و افزایش سوخت و ساز چربی را دارد.

زنجبیل
با اثرات ضد میکروبی و التهابی و تقویت سیستم ایمنی و اثر ضد تهوع، اثرات کاهنده چربی خون، سوخت و ساز بدن را تا حدودی افزایش می دهد.
فلفل قرمز

با افزایش کاتکولامینها باعث افزایش متابولیسم و تولید گرما شده و مطالعات نشان می دهد کاپسایسین با افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک باعث جابجایی چربی و کاهش بافت چربی می شود.

آثار زیره سبز

زیره سبز با کاهش اشتها و افزایش متابولیسم چربیها (۲۵ و ۴۴) به کاهش وزن و تثبیت آن کمک می کند. زیره با اثرات ترموزنیک با افزایش سرعت سوخت و ساز در بدن سبب شکسته شدن مولکولهای چربی می شود. شکل و میزان مصرف: به صورت جوشانده یک قاشق مرباخوری در یک و نیم لیوان آب به مدت ده دقیقه روزی دوبار نیم ساعت پیش از غذا می شود مصرف کرد و به صورت قطره (روزی سه بار هر بار ۱۵ قطره با مقداری آب نیم ساعت پیش از غذا) و پرل زیره (یک عدد نیم ساعت پیش از غذا) در داروخانه های کشور موجود می باشد. مصرف مقداری سکنجبین عسلی و یک گرم کتیرا همراه قطره زیره توصیه می گردد. جهت کاهش وزن مصرف متناوب قطره لیموترش و با قطره زیره توصیه می شود. جهت افزایش توده و بهبود عملکرد عضلانی و آمادگی فیزیکی توصیه به رژیم پر پروتئین (بیش از 1/25 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن در روز) می گردد. افرادی که معده حساسی دارند بهتر است قطره زیره را پس از خوردن غذا مصرف کنند. عوارض خاصی در مقدار مناسب روزانه گزارش نشده است.

تداخل دارویی خاصی گزارش نشده است

زیره باریج

کیسول نرم خوراکی ۲۵ میلی گرم

مورد مصرف: کاهش وزن

تهیه شده از: اسانس زیره (*Cuminum cyminum*)

استاندارد شده: بر اساس وجود حداقل ۳/۷۵ میلی گرم

کیومین آلدئید در هر کیسول نرم



www.barijessence.com

شرکت داروسازی باریج اسانس کاشان-ایران

شرکت داروسازی
باریج اسانس

لیموترش باریج

کیسول نرم خوراکی ۲۵ میلی گرم

مورد مصرف: کاهش وزن

تهیه شده از: اسانس پوست لیموترش

(*Citrus aurantifolia*)

استاندارد شده: بر اساس وجود حداقل ۱۲/۵ میلی گرم

لیمونن در هر کیسول نرم



www.barijessence.com

شرکت داروسازی باریج اسانس کاشان-ایران

شرکت داروسازی
باریج اسانس

قرص کارویل

عصاره های کرفس

انیسون

زیره سبز

ترشک



فراورده های زیره موجود در بازار دارویی ایران

فراورده دارویی	مواد موثره	شکل دارو و مقدار مصرف	عوارض	تداخل دارویی و منع مصرف
کارویل	زیره سبز، انیسون، بذر کرفس، رازیانه، ترشک، کاسنی	۱-۲ قرص روزی سه بار نیم ساعت قبل غذا	اختلال آب و الکترولیت در مصرف طولانی	تداخل دارویی گزارش نشده ولی در بیماران کلیوی منع مصرف دارد
اسلیم مکس	زیره سبز، کاسنی، بذر کرفس، رازیانه	۲ کپسول روزی دو بار، دو تا سه ساعت بعد از غذا	گزارش نشده	احتیاط مصرف با داروهای کاهش فشار خون

لیمو ترش

لیمو ترش با کاهش اشتها و افزایش متابولیسم چربیها و تسهیل لیپولیز به کاهش وزن و تثبیت آن کمک می کند.

از اسانس پوست لیمو ترش استفاده می گردد و مطالعات نشان می دهد جهت افزایش توده عضلانی بدون چربی با یا بدون محدود کردن کالری برای کاهش و کنترل وزن به صورت خوراکی می توان از آن استفاده کرد. شکل و میزان مصرف: به صورت قطره (روزی سه بار هر بار ۱۵ قطره با مقداری آب نیم ساعت پس از غذا) و پرل لیمو در داروخانه های کشور موجود می باشد.

مزاج لیمو ترش سرد و تر می باشد و چنانچه پس از مصرف احساس سستی و کسالت عارض شود باید درمان با قطره خوراکی زیره آغاز و تا زمانی که احساس گرمی و عطش ایجاد نشده است ، ادامه یابد. جهت کاهش وزن مصرف متناوب قطره لیموترش و با قطره زیره توصیه می شود.

عوارض خاصی در مقدار مناسب روزانه گزارش نشده است.

تداخل دارویی خاصی گزارش نشده است.

منع مصرف: در افراد دارای آمادگی افت فشارخون منع مصرف دارد.

سفوف مهزل



این فرآورده با بهبود هضم و ایجاد گرمی از اشتهای کاذب جلوگیری کرده و پرخوری را مهار می کند. دارای اثرات ضد نفخ و تقویت عملکرد معده و کبد، خشک کننده رطوبتهای زائد بدن و ایجاد لینت مزاج می باشد و با افزایش متابولیسم موجب تحلیل چربی های اضافه می گردد.

اجزاء فرآورده شامل: بذر کرفس، لاک مغسول، زنیان، سنبل الطیب، گل سرخ و مرزنجوش می باشد. شکل دارو و نحوه مصرف: دو کپسول ۵۰۰ میلی گرمی با نصف استکان کوچک عرق زیره سیاه نیم ساعت قبل از دو وعده اصلی غذا در روز توصیه می شود.

عوارض دارویی:

مصرف طولانی بیش از سه ماه متوالی برای کبد مضر است در افراد مستعد ممکن است باعث ایجاد فتو توکسیسیه و آلرژی پوستی شود. در صورت ایجاد یبوست با یک ق مرباخوری معجون گلقد مصرف شود. این دارو برای گرم مزاجان مضر است و موجب آزار معده گرم می شود. منع مصرف:

در سردرد مشارکت معدی، سابقه زخم معده و اثنی عشر، بیماری کبد و صفرا، خونریزی فعال و احتمال خونریزی و مبتلایان به کم خونی تالاسمی و هموگلوبین پایین ممنوع و یا در صورت نیاز باید تحت نظر پزشک تجویز گردد. تداخلات دارویی: تاکنون گزارش نشده است.

در مصرف همزمان با داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکتی با احتیاط تجویز گردد با اینکه پژوهش در مورد مفردات دارو وجود دارد توصیه می گردد در این زمینه پژوهش بالینی در خصوص داروی مرکب صورت گیرد.

اطریفل صغیر

با مکانیسم تقویت سیستم عصبی و دفع مواد زائد گوارشی با مصرف طولانی مدت موجب کاهش رطوبات اضافی بدن و کاهش وزن می گردد. مزاج کلی دارو معتدل است و چون دارو مسهل بلغم و صفر می باشد در افراد با علائم گرمی مزاج در برخی اعضای بدن قابل استفاده می باشد.

اجزای فراورده: میوه هلیله سیاه، زرد و کابلی، آمله، بلیله، روغن بادام شیرین، عسل شکل و میزان مصرف: فراورده بصورت معجون می باشد. نیم ساعت قبل صبحانه و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری تجویز می گردد. در افراد مبتلا به یبوست با یک قاشق مرباخوری معجون گلقد مصرف شود.

عوارض دارویی گزارش نشده است. با اینکه تمام اجزای اصلی دارو خاصیت کاهش قند را دارند با این حال این معجون باعث افت قند نمی شود. تداخلات دارویی گزارش نشده است.

منع مصرف: در تب، اسهال خونی و اسهال حاد در مرحله ابتدایی بیماری ممنوع است.



سکنجبین ها

سکنجبینها با جدا کردن اخلاط چسبنده و مقاوم بلغمی و تحلیل رطوبات زائد و باز کنندگی مجاری بدن نقش مهمی در فرایند کاهش وزن مقاوم به درمان دارند.

انواع سکنجبین ها با توجه به مزاج و مشکلات بیماران تجویز می گردد.

سکنجبین بزوری

با خاصیت مدر بودن و خشک کنندگی و رفع سردی و کاهش ریاح کبد و کلیه ها موجب کاهش رطوبات زائد بدن می گردد. در طول درمان کاهش وزن، جهت کاهش سستی و کسالت بدن و دفع مواد زائد تجمع یافته در عروق از مسیر کلیه ها بسیار کمک کننده است. دارو با مزاج معتدل در افراد با علائم گرمی مزاج در برخی اعضای بدن قابل استفاده می باشد. اجزاء فراورده: بذر و پوست ریشه رازیانه، بذر کرفس، بذر و پوست ریشه کاسنی، تخم خیارین، تخم خیار بادرنگ، تخم خربزه، سرکه، شکر سرخ

شکل و مقدار مصرف: فراورده به شکل شربت می باشد و نیم ساعت قبل صبحانه و قبل خواب ۱۴ سی سی (معادل دو قاشق غذاخوری) را در یک لیوان آب گرم حل و مصرف شود.

عوارض دارویی گزارش نشده است. در برخی افراد باعث سوزش سردل و ترش کردن می گردد که مصرف آب بیشتر همراه دارو، کاهش دوز دارو و یا تغییر زمان مصرف به بعد از غذا توصیه می گردد. چون دفع مواد از راه ادرار می باشد ممکن است باعث کاهش فشارخون و ضعف بیمار در افراد مستعد شود. تداخلات دارویی گزارش نشده است.

منع مصرف: در افراد دیابتی و در صورت مصرف همزمان با داروهای مدر کاهش دهنده فشار خون و مبتلایان به پلاکت پایین با احتیاط مصرف گردد.

دارو می تواند خونریزی قاعدگی را تشدید کند در صورت بروز این مشکل در دوران خونریزی مصرف نشود.

در افراد با کاهش حجم کلیه ها، به مدت طولانی مصرف نشود. توصیه می گردد در این زمینه پژوهش بالینی صورت گیرد.

سکنجبین عنصلی

شربت عنصلی موجب تقطیع و تحلیل رطوبات و اخلاط بلغمی و چسبنده در بدن می گردد. در درمان کبد چرب و افزایش چربیها در خون و بدن کاربرد دارد.

با کاهش رطوبات زائد بدن و خاصیت خشک کنندگی با گرم کردن بدن و تقویت هضم و باز کننده مجاری کبد و با افزایش متابولیسم بدن موجب کاهش وزن می گردد.

دارو با مزاج گرم و خشک باعث گرم شدن معده و از بین رفتن اشتهای کاذب می شود.

اجزاء فراورده: پیازعنصل، سرکه انگوری، شکر سرخ

شکل و مقدار مصرف: فراورده به شکل شربت می باشد و نیم ساعت قبل صبحانه و قبل خواب یک تا دو قاشق غذاخوری را در نصف لیوان آب گرم حل کرده و مصرف شود.

عوارض دارویی گرمی و گرگرفتگی، سردرد، حالت تهوع، سوزش معده در اثر ترشی سرکه، درد شکمی، و لینت مزاج از عوارض احتمالی این دارو است.

تداخلات دارویی: فراورده حاوی املاح آهن در مدت زمان مصرف سکنجبین عنصلی تجویز نشوند.

مصرف همزمان با بتابلاکرها و بلوک کننده های کانال کلسیم و داروهای ضد انعقاد کلوییدوگرل، هیپارین و وارفارین با احتیاط و تحت نظارت پزشک صورت گیرد.

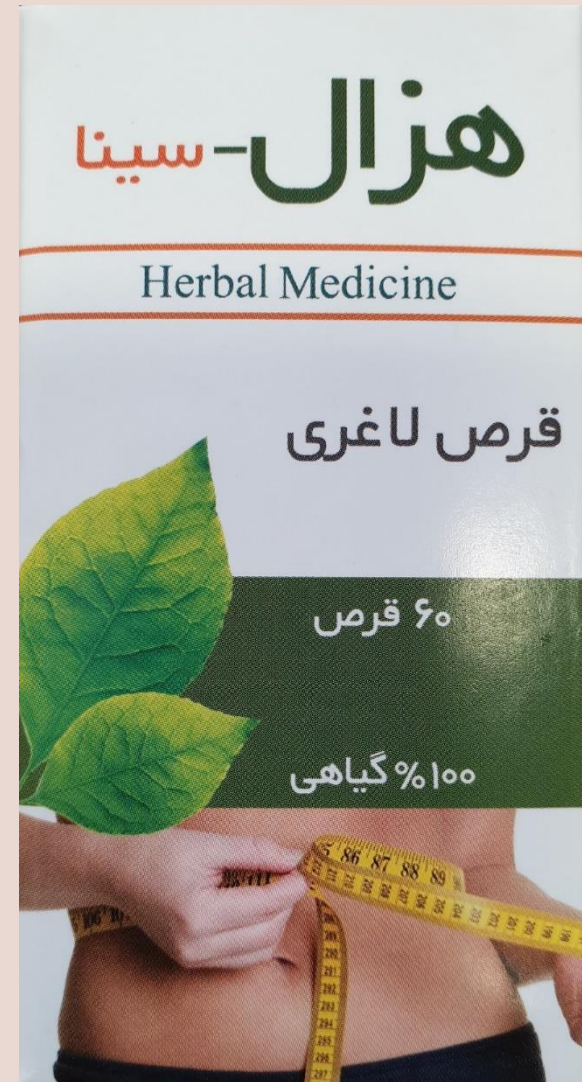
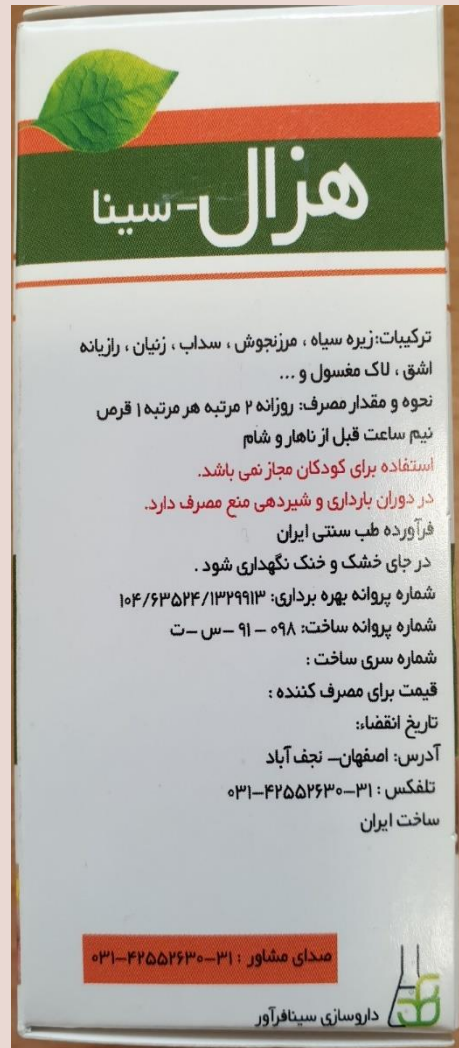
منع مصرف: در انواع آریتمی های قلبی و نارسایی احتقانی قلب و مصرف همزمان با دیگوکسین، زخم و التهاب حاد معده و روده ممنوع است .
توصیه می گردد در این زمینه پژوهش بالینی صورت گیرد.

شربت محلل

با ایجاد گرمی، کاهش رطوبات زائد بدن، تقویت هضم و باز کننده مجاری کبد موجب افزایش متابولیسم بدن و کاهش وزن می گردد. دارو با مزاج گرم و خشک باعث گرم شدن معده و از بین رفتن اشتتهای کاذب می شود.
اجزاء فراورده: انیسون، زیره، رازیانه، کرفس، عنصل، سرکه، عسل
شکل و مقدار مصرف: فراورده به شکل شربت می باشد و نیم ساعت قبل صبحانه و قبل خواب یک تا دو قاشق غذاخوری را در نصف تا یک لیوان آب گرم حل کرده و مصرف شود.
عوارض دارویی، تداخلات داروی و منع مصرف: مانند سکنجبین عنصلی می باشد.
توصیه می گردد در این زمینه پژوهش بالینی صورت گیرد.

توصیه می شود

1. در درمان چاقی از روشهای متعدد و متنوع جهت کاهش عارضه استفاده شود.
 2. بهترین روش تغییر سبک زندگی با اصول شش گانه می باشد.
 3. تمایل بیماران برای تنوع رژیمهای غذایی و سایر توصیه ها اهمیت دارد و همچنین اگر طبیعت بدن به یک برنامه عادت کند از آن خیلی تاثیر نمی پذیرد.
 4. در مصرف خوردن گرمیجات چه مزاج گرم و چه گرمی عارضی ملاحظه معده را بکنیم.
 5. در انواع چاقی موضعی گرم کردن موضعی با ورزش، ماساژ، بادکش و روغن مالی بسیار کمک کننده است.
 6. در سیر کاهش وزن دقت برای تامین مواد مغذی اعضای رئیسه بدن لحاظ شود و ملاحظه سن بیماران صورت گیرد.
 7. پرهیز از لاغری سریع توصیه می گردد.
- ضمن ملاحظه مزاج بیمار می توان به عنوان ادویه از زیره، زنیان، دارچین، سیر و طعم دهنده از لیمو ترش، سرکه سیب و ابغوره توصیه گردد. در برنامه های یکنواخت احتمال عادت طبیعت بدن به برنامه و کاهش تاثیر پذیری وجود دارد.
- در رژیم های غذایی توصیه شده استفاده از غذاها یا داروهایی که ویژه تقویت اعضای رئیسه می باشند ضروری است در این خصوص توصیه می گردد از فالوده سیب و اب سیب به همراه زعفران جهت تقویت قلب و ده عدد بادام و مویز یا شیر بادام برای تقویت مغز و استفاده از فندق و پسته و مویز و انجیر در برنامه غذایی برای تقویت کبد استفاده گردد.





دمنوشه‌های لاغری

- ۱- تاثیر گرمای نوشیدنی از نظر روحی
- ۲- کمک به تولید صفرا
- ۳- کاهش اشتها با گرم کردن معده
- ۴- خواص گیاهان خاص و کاهش مشکلات بیمار
- ۵- استفاده مفید در فصول سرد
- ۶- ایجاد میان وعده لاغرکننده
- ۷- نعنا فلفلی / بهارنارنج / جنسینگ / میوه های ترش / بابونه / به لیمو / رزماری / ...

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ

إِنَّ اللَّهَ وَ
مَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ

ohgod

اللهم عمل لوليك الفرج

موفق باشید

نام مدرس: دکتر شهناز

مدرس: دکتر شهناز، متخصصان دامپزشکی، در زمینه زoonosis و نایاروری
کارشناس