

خلطه أعشاب لتخسيس الوزن والعكس

أولاً: أعشاب تخفيف الوزن

لا شك أن هناك الكثير من المعتقدات المتداولة بين الناس والتي نبعت مما يسمى بالطب الشعبي القديم والذي يعتمد في المقام الأول على استخدام النباتات والأعشاب الطبيعية المختلفة، وأن هذه

ولا مانع من استخدام هذه الوصفات ، مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد الريحيم"+الممارسة الرياضية المناسبة والمنتظمة، وأنه في حالة ظهور أى أعراض جانبية لهذه الوصفات الشعبية يجب الامتناع عنها فوراً ثم عرض الأمر كله على الطبيب المختص ويجب التأكيد على أنه من الخطأ الاعتقاد بأن هذه النباتات والأعشاب لا يوجد لها أى أضرار جانبية وذلك لأنها أشياء طبيعية، لأنه من المعروف أن الكثير من النباتات أو الأعشاب الطبيعية توجد لها بعض المساوئ، كما أن استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية

وظيفة الأعشاب في تقليل الوزن

.تقوم الأعشاب بتقليل الشهية وتنظيم الهضم، كما تساعد على امتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع

كذلك تنظيم عمل إفرازات الغدة الدرقية وتنشيط عملية الهضم وإزالة الغازات من الأمعاء وإدرار البول الناتج من احتراق المادة الدهنية وتجعل الجسم رشيقاً وتساعد على تقليل الوزن

وصفات من الاعشاب لتخفيف الوزن

لاخفاء البطن في شهر واحد

.شرب ماء دافئ على الريق معاه ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة

الميرمية لتخفيف الوزن

* تؤخذ من الميرمية قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة

تاخذين بقبضة اليد ميرمية وتحطين عليها ماء مغلي وتتركينها مدة ربع ساعة وتشربينها قبل الغداء** (بساعة وقبل العشاء ايضاً بساعة)وصفه من الخبير محمد الملحم

-: ملاعق وسط+كوب ماء مغلي تنقع لمدة لاتقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم

(خلطة ام سلطان)مراميه+بابونج+ اكليل الجبل

ملعقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلى ومن غير سكر ومن الافضل شربها على الريق

txt.خلطه أعشاب لتخسيس الوزن والعكس

لتنحيف الكرش

شاي اخضر+ زنجبيل اخضر مقطع صغار+ قشر رمان الناشف+نعناع اخضر تؤخذ

اكواب ماء في اليوم

الكمون والليمون

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعه حلقات ويترك طوال الليل ويشرب في الصباح

والطريقة:-ملعقة وسط مع السلطة او مع الروب مع ملاحظة عدم طحنها

الشاي الاخضر الصيني

وله ميزه قويه للتنحيف واخفاء الكرش

وصفه ممتازه جدا للكرش وتخلي البطن لازق بالظهر

شاي اخضر صيني+ مراميه+ بابونج+ سنا+ دارسين

شربه قبل الفطور والعصر وقبل النوم مباشرة فهو مفيد جدا ومجرب ايضا

%للتنحيف

عصير نص ليمونه+ نصف ملعقة كمون + زنجبيل اخضر بحجم الابهام + وريقات من النعناع

تضعينهم على كوبين ماي الطريقة يغلي على النار غلوتين ويترك قليلا ثم يصفى ويشرب

ملاحظة:-عصير نص ليمونه + نص الليمونه نفسها بعد العصر

معلومة مهمه عن الميرمية

الميرمية تنشط المبايض وتساعد على الحمل ففي فلسطين يكثرون من شرب الميرمية وقد جربت اسرائيل الكثير من موانع الحمل وكانت تضعها في مياه الشرب لتثريبها النساء ومع ذلك لاحظوا أن النساء الفلسطينيات أكثر إنجابا من بقية النساء بل لاحظوا أن النساء يحملن وهن يستعملن حبوب منع الحمل وكذلك من فوق اللولب وأكبر نسبة حدوث للحمل من فوق اللولب هي لدى النساء الفلسطينيات ،،،،ويبحثوا كثيرا عن السر فاکتشفوا أنها الميرمية وهم الآن يحاولون القضاء على هذه العشبة النافعة وابداتها من الأراضي الفلسطينية

بالنسبة لانقطاع الدورة أو قلة عدد أيامها لدى المدمات على شرب الميرمية هي أن الدورة العادية ولدى بعض النساء ممكن تستمر سبعة ايام أو أكثر بس يلاحظ في الیومين الأخيرين أنها متقطعة والي تعمله الميرمية أنها تساعد على نزول الدم بدون انقطاع في الفترة الاولى من الدورة فيجف الدم خلال خمسة أو ست ايام يعني هي تعمل عملية تنظيف

لماذا لاتغلي الميرمية؟؟

إن المادة المفيدة في الميرمية هي في زيوتها الطيارة والتي سرعان ما تتبخر مع بخار الماء الذي يتبخر من الماء فلا يبقى الا القليل من فوائد الميرمية لذلك وللحصول على فوائد هذه الزيوت ينصح بعدم غليان الميرمية في الماء بل يسكب عليها الماء الغلي ثم يغطي الكاس بطبق لحفظ الزيوت الطيارة داخل الكاس بدلا من أن تتطاير مع بخار الماء المتصاعد فانتبهوا جيدا

=====

txt.خلطه أعشاب لتخسيس الوزن والعكس

ثانياً أعشاب زيادة الوزن

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف انه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه وهؤلاء الفئة من الناس هم الذين يعمرن بالرغم من أن أكلهم قليل وتعتبر ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان حاملاً بليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لابد من عرضه على طبيب لأنه لابد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث

ولمعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة للياfecين والشباب والبالغين وكبار السن فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن سم والقاعدة هنا أن سم من الطول فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام فلو كان شخص طوله سم فإن وزنه سيكون - = كيلوجراماً ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً . والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذية إلا ان الوراثة تلعب دوراً هاماً وكبيراً. والحقيقة ان هناك من هو نحيف لأنه ينحدر من أسرة كل أفرادها من النحفاء ويجب أن نعرف أن سوء التغذية لا يعني قلة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، لكن المقصود بسوء التغذية أن الشخص لا يتناول أطعمة متنوعة تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات.

الأدوية العشبية والنحافة

FENUGREEK

1- يغلى كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره دقيقة واحدة ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد أكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

2-) .

3- ..وعلشان ما تبين ريحة الحلبة في جسمج.. حمصيا قبل ما تستخدميا

** CORIANDER

نظراً لأن الكزبرة تحتوي على الحديد والتي تؤدي بدورها إلي زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيموجلوبين الدم ويجب ان يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعاً والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.

**Onion

من المعروف ان البصل يفتح الشهية للطعام وعليه فإنه يؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة مع الغذاء واخرى مع العشاء يومياً. والبصل يغذي ويطهر الامعاء ويقوي البدن ويقتل جراثيم

غرام زبيب تؤكل يوميا 150
2ملعقه صغيره سمس م مرات في اليوم
عسل نحل يوميا
مرات في اليوم

نصائح أساسية قبل استخدام ريجيم الأعشاب

قبل أن تبدأ في إنقاص وزنك الزائد باستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية هناك نصائح ذهبية ينبغي اتباعها كي ينجح هذا الريجيم النباتي في تحقيق أهدافه المرجوة. ينبغي عليك الإكثار من شرب الماء، خاصة المياه المعدنية وعدم الاكتفاء بنوع واحد من تلك المياه - وإذا شعرت ببعض الجوع فلا ضرورة لالتهام طبق كامل من الأطعمة المحببة، بل يمكنك أن تجرب إشباع معدتك بكوب أو كوبين من الماء أولاً. اتبع نصائح الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في آداب الطعام ولتكتف بامتلاء ثلث معدتك فقط - لأنه عندما لا يسد المرء جوعه نهائياً يضطر الجسم لتحويل الأنسجة الدهنية واستهلاكها كطاقة. لحاجة أعضاء الجسم الوظيفية إليها وهو ما يسبب فقدان الوزن الزائد.

لا لنظام الوجبات الثلاث فقط أو نظام الوجبتين والوجبة الواحدة بل ينبغي سد حاجة الجسم كلما شعرت بالجوع، لأنه إذا ما تركت نفسك للجوع الشديد حينئذ ستأكل بشراهة ودون وعي أو إدراك. لنوعية الطعام أو كميته الواجب تناولها لإنجاح نظام الريجيم الذي يساعد على إنقاص الوزن الزائد تعودوا على عدم إنهاء كل الطعام الموجود في الأطباق وليكن الهدف من تناول الطعام هو سد حالة الجوع فقط مع مراعاة النوعيات والكميات الواجب تناولها كل وجبة. لا تحاولوا تغيير النظام الغذائي الواجب اتباعه لإنقاص الوزن الزائد بأي حال من الأحوال متى بدأت في تنفيذه حتى في حالات الدعوة للطعام خارج المنزل سواء في المطاعم أو لدى الأهل والأصدقاء. إذا كان هناك اختيار ما بين الأسماك واللحوم فليكن اختياركم للأسماك، خاصة البحرية فهي أقل احتواءً للأنسجة الدهنية والسموم الضارة وأكثر احتواءً على الأملاح المعدنية اللازمة للجسم، ومن الأفضل دائماً استخدام الأسماك الطازجة وليس المبردة أو المعلبة.

من الأفضل دائماً وأبداً تناول الأطعمة الطازجة المعدة في الحال أو في نفس اليوم على أكثر تقدير - وكذلك الحالة بالنسبة للفاكهة فلا داعي لالتهام الفاكهة التي مضى على قطفها عدة أيام أو التي أمضت في الثلاجات عدة أسابيع ولا بد من تناول الفاكهة والخضراوات بجميع أنواعها في مواسمها العادية التي تتحكم فيها الطبيعة.

لا تحاولوا استخدام طريقة تقليل السعرات الحرارية المتناولة يومياً كوسيلة من وسائل إنجاح الريجيم النباتي، حيث يعتقد البعض أن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة يومياً يمكن أن يقلل من الوزن بصورة كبيرة وسريعة إلا أن هذه الطريقة في حد ذاتها تكفي لتدمير الريجيم، لأنه عندما يشعر الإنسان بالجوع الشديد يحافظ الجسم من خلال عملية الاحتراق على سرعتها الطبيعية وتكون النتيجة زيادة أخرى في الوزن، لذلك ننصح مع خبراء التغذية ألا تحاولوا أن تقللوا عدد السعرات اليومية عن /

مشروبات الأعشاب هي المساعد الأول لإنجاح الريجيم وإنقاص الوزن، تليها عصائر الفاكهة الطبيعية -

txt.خلطه أعشاب لتخسيس الوزن والعكس

بدون سكر، أما المشروبات الغازية فيجب الإقلال منها ويجب أن نحسب السعرات الموجودة في الشراب أيضاً وليس في الأطعمة فقط.

أكبر عدد من الوجبات يومياً أفضل طريقة للريجيم وإنقاص الوزن الزائد، حيث يرى خبراء الصحة أن - الاعتماد على وجبة واحدة أساسية يؤدي إلى تقليل سرعة عملية التمثيل الغذائي واحتراق الدهون مما يساعد على تقليل سرعة التخلص من الوزن الزائد، لذلك ينصح خبراء التغذية بضرورة تقسيم سعرات اليوم على أكبر عدد من الوجبات لأن ذلك يؤدي إلى سرعة الهضم وإنقاص الوزن.