

علاج السمنة العامه والموضوعيه للدكتور وحيد عبدالعال استشاري علاج السمنة العامه والموضوعيه



<علاج السمنة تعتبر السمنة من المشاكل المشهورة التي يعاني منها الكثيرين في عصرنا الحالي، وبالتالي ظهرت الكثير من الوسائل التي يعتقد إنها قد تحل هذه المشكلة ولكن بعض هذه الوسائل فعال والبعض الآخر غير فعال، والعديد منها له آثار جانبية والبعض القليل يعتبر خطير جدا على الصحة العامة. في مركز التوحيد للعلاج الطبيعي ومع الدكتور وحيد عبدالعال ,, لا نعتمد إلا على الوسائل الآمنة الفعالة فسلامة العميل ورضائه من أولى اهتماماتنا، لذلك نحن نسعى دائما إلى الأحدث والأفضل والنجاح ومن وسائل علاج السمنة المتوفرة في مركز الدكتور وحيد عبد العال ,, أنظمة غذائية مع متابعة الوزن ومع العادات الغذائية السيئة والوجبات السريعة وطرق الطهي الدسمة وغير ذلك مما يرتبط بغذائنا، ومن الأسباب المباشرة لزيادة الوزن. ومن هنا تظهر أهمية التنظيم الغذائي ليس فقط من حيث الكمية كما يظن البعض ولكن أيضا من حيث النوعية وطريقة الطهي ومواعيد تناول الطعام، فنحن نقدم أنظمة غذائية معدة بعناية فائقة لتضمن وجبات ذات سعرات حرارية منخفضة مع الاهتمام بأن العميل لن يشعر بالجوع الشديد والحرص أن تكون الوجبات اليومية تحتوي على جميع الاحتياجات الضرورية من المواد الغذائية الأساسية والأملاح المعدنية والفيتامينات، ولعلمنا أن البعض لن يلتزم بالأنظمة دون متابعة فنحن نتابع العميل أسبوعيا لنتأكد من أنه ملتزم بالبرنامج ولنتأكد أيضا من تحقيق البرنامج لأهدافه المرجوة خلال الأسبوع المنصرم، ونوجه العميل إلى برنامج الأسبوع المقبل إذابة الدهون إليكترونيا البرامج الغذائية لتخفيض الوزن قد تفشل في تحقيق

أهدافها في بعض الحالات، وفي البعض الآخر تنجح ولكن إذا انخفض الوزن فإنه لن ينخفض بالضرورة من المنطقة التي نريد. فالكثيرون يصابون بالنحول في الوجه أو في مناطق أخرى ليست المقصودة بالتنحيف عند اعتمادهم على برامج الحمية فقط وهؤلاء الأشخاص ننصحهم باستعمال جهاز تفتيت الدهون ما هو جهاز تفتيت الدهون؟ هو طريقة جديدة لتذويب الشحوم بواسطة الكهرباء ثم تصريف هذه الشحوم بواسطة الجهاز الليمفاوي. نستطيع من خلالها أن نزيل الدهون غير المرغوب بها. تتم إزالة الدّهون من الأماكن التي نريد بدون أي جهد . في معظم الحالات تنخفض المقاسات بمعدل سنتيمتر واحد على الأقل في كل مكان يرغب العميل في إزالة الدهون منه بعد كل جلسة ويشعر العميل بهذا منذ الجلسة الأولى تذويب الشحوم بواسطة الكهرباء أصعب مشكلة في عملية تخفيض الوزن هو كيفية تنشيط الخلايا الدهنية الخاملة. معظم طرق تخفيض الوزن المتوفرة لا تزيل الدهون من الخلايا الدهنية الخاملة. والسبب بسيط: الخلايا الدهنية الخاملة تحول دون التدفق الدقيق لسوائل الجسم عبر الأوعية الليمفاوية. تذويب الشحوم بواسطة الكهرباء بالتيارات الدقيقة يسمح بتحرير الدهون وإطلاقها بعد تحويلها إلى جزيئات أصغر، ثم يتم التخلص منها من خلال الأنظمة الليمفاوية والوعائية. النتيجة التي يمكن أن ندونها هي نقص 2 إلى 3 سنتيمتر في منطقة البطن بعد الجلسة الواحدة، وحتى 2 سنتيمتر في الأرداف في كل جلسة. اعتمادا على الفرد يمكن أن يتراكم مجموع هذا النقص بمعدل 10 إلى 18 سنتيمتر بعد سلسلة من الجلسات. بمعنى آخر: الدهون الغير مرغوب بها والسيلوليت في الأمكنة الصعبة مثل البطن، المنطقة السفلية، الأفخاذ، والأوراك وأعلى الذراع، والتي تعتبر مشكلة كبيرة للعديد من الناس، يمكن أن تزال باستعمال ماكينة تنحيف بدون ألم بالأقطاب الكهربائية اللاصقة وبدون تحريك العضلات أو أي مضايقة أخرى التحفيز الكهربائي يستمر داخل الخلايا الدهنية فقط حيث الدهون الثلاثية تتغير إلى جزيئات صغيرة حرة يمكن لها بالتالي أن تخرج إلى السائل بين الخلايا ثم تطرد عبر الأوعية الليمفاوية. الدهون التي تزال يتم التخلص منها نهائيا وبخاصة إذا استعمل الجهاز بالتوافق مع نظام غذائي متزن وزيادة في النشاط الحركي العلاج بالإبر الصينية في بعض الأحيان قد تفشل الأنظمة الغذائية في حل مشكلة السمنة بسبب شراهة الشخص أو شهيته العالية لتناول الأطعمة المختلفة وبالتالي عدم قدرته على الالتزام ببرامج غذائية قليلة السعرات، مع هذا الشخص تنجح أحد الوسائل المشهورة في تثبيط الشهية وهي الوخز بالبر الصينية في مراكز التحكم في الشهية وأيضا مراكز الانفعال وهذه المراكز موجودة في الأذنين في نقاط محددة وقد ثبتت فاعلية الإبر الصينية كعلاج مساعد للأنظمة

الغذائية وليس كعلاج منفرد للسمنة علاج السمنة باستخدام ابر البطن باستخدام جهاز كهربائي متصل بإبر توضع في نقاط التحكم في المعدة ونقاط تنشيط الخلايا الدهنية، هذه النقاط المتواجدة على البطن يتم تنبيهها بالتيارات العالية التردد في جلسات يومية تستمر لمدة نصف ساعة نستهدف من خلالها تثبيط الشهية وتشجيع حرق الدهون، ولكن ينبغي أن نذكر أن هذه الطريقة تنجح بفاعلية أكثر مع استعمال نظام غذائي وزيادة النشاط الحركي

ثم بعد ذلك الوسائل المساعدة من الطبيعه الخالصه - الاعشاب

وهذه الوصفات لتخفيف الوزن

1- شرب ماء دافئ على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة

2- ثلاث ملاعق وسط شمر +كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم.

3- مراميه + بابونج + اكليل الجبل ملعقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلى ومن غير سكر ومن الأفضل شربها على الريق

4- لتخفيف الكرش شاي اخضر+ زنجبيل اخضر مقطع صغار+ قشر رمان الناشف+نعناع اخضر

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

6- عصير نص ليمونه+ نصف ملعقة كمون + زنجبيل اخضر بحجم الابهام + وريقات من النعناع يتم وضعهم على كوبين ماء

الطريقة: يغلي على النار غلوتين ويترك قليلا ثم يصفى ويشرب

ملاحظة:-عصير نص ليمونه + نص الليمونة

7- ملعقة صغيرة من خل التفاح على نصف كوب ماء بارد صباحاً ومساءً أي على الريق وقبل النوم يومياً او بعد كل أكل .

8- ملعقة كبيرة من عصير البصل ويفضل أن تمزج بعصير تفاح أن أمكن مرتان يومياً .

9- مغلى رجل أسد (نبات يباع عند العطار) وله مسمى آخر لوق السبع ويشرب صباحاً ومساءً .

10- شرب عصير الكرات وبعدها مص ليمونة على الريق .

11- المشى والسهر والنوم على الأرض والاعتسال يومياً بماء ساخن مع ممارسة بعض الرياضة فإن ذلك يخسس .

12- الحجامه مع متخصص والمداومه عليها كل ثلاثة أشهر .

13- دهان الصدر والبطن والأرداف بخل التفاح مرتان يومياً .

14- المداومه على شرب التلبينه ثلاث مرات يومياً .

15- مرمريه + كمون + رجل أسد + نعناع - نسب متساويه ويغلى ويشرب أربع مرات يومياً وهذه من أفضل الوصفات لإنقاص الوزن بفاعليه وأمان

16- لتصغير حجم الصدر وشده (ماء ورد ساقع جدا كوب + ملعقتان زيت ياسمين + ملعقة خل تفاح + ملعقتان شبه ناعمة تخلط المقادير جيداً وتقلب ويدهن بها الصدر ثلاث مرات يومياً

17- للانتفاخ أسفل العين - فتلة شاي مغليه ثم توضع بالثلجة لتبرد وتوضع على العين كمادات لمدة ربع ساعة يومياً - أو تبلل قطنه بماء ورد ساقع وتستخدم كمادات على العين لمدة ربع ساعة يومياً

وبعد نزول الوزن بفاعليه نجد مشكلة عدم ثبات الوزن

الكثير يعانون من مشكلة عدم ثبات الوزن وينتج عدم ثبات الوزن بسبب الانظمة الغذائية القاسية وتجويع نفسك بشكل كبير، من أجل تشجيع الجسم على استهلاك أكبر لدهون الجسم المتراكمة، لكن المشكلة هي عودة هذه الدهون مرة آخر مع توقفك عن الانظمة الغذائية المتبعة، وهنا سوف اقدم لكم مجموعة من النصائح المهمة لتجنب عودة الوزن من جديد

نصائح الحفاظ على ثبات الوزن الجديد

1- يجب العمل على خطة طويلة المدى في أثناء عملية خفض الوزن حيث ان الانظمة الغذائية السريعة والقاسية تؤدي إلى سرعة في اكتساب الوزن المفقود مرة أخرى، وذلك بعد فترة وجيزة من التوقف عنها. ولذا، ننصح باتباع انظمة غذائية متوازنة تعتمد على تنظيف الجسم من السموم ومليئه بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة الوظائف

الحيوية به ، أهمّها الأيض الحراري والتمثيل الغذائي.

2_ الإكثار من استهلاك الأغذية الطبيعيّة في الفترة التي تعقب التوقف عن الانظمة الغذائية ، على أن تكون الأخيرة خالية من الدهون، كالخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة التي من شأنها أن تعمل على:

* الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم، ما يقلل إفراز هرمون "الأنسولين" المعروف بقدرته على تخزين الدهون.

* مدّ الجسم باحتياجاته من السوائل.

* تحسين وظائف جهاز الهضم، وخصوصاً حركة الأمعاء، ما يجذب الإصابة بالإمساك.

* تلبية احتياجات الجسم الكاملة من الفيتامينات والمعادن، وأهمّها الفيتامين "سي" الذي يحسّن من الأيض ويساعد في إحراق الدهون.

* تقوية الشعور بالشبع.

_ شرب لترين من الماء يومياً ، بدون الشعور بالعطش، ما ينشط الدورة الدموية ويمنع اكتساب المزيد من الوزن.

_ الانتظام في ممارسة الرياضات الهوائية، كالمشي أو الركض أو السباحة، أو الألعاب الجماعية بمعدّل ساعة يومياً ، لتحفيز الأيض الحراري وبقائه مرتفعاً .

_ النوم الكافي، يساعد في إنقاص الوزن، بمعدّل يتراوح من 40 إلى 60 سعر حراري في كل ساعة منه.

تحياتي لكم -- الدكتور وحيد عبد العال

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور وحيد عبد العال أو