

علاج السمنة والنحافة



- أولا : السمنة (إنقاص الوزن بدون رجيم بفاعليه وأمان)
أعشاب 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- لتنحيف 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 متساوية 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 جيدا وتقلب ويدهن بها الصدر ثلاث مرات يوميا

17- للانتفاخ أسفل العين - فتلة شاي مغليه ثم توضع بالثلاجة لتبرد وتوضع على العين كمادات لمدة ربع ساعة يوميا - أو تبلل قطنه بماء ورد ساقع وتستخدم كمادات على العين لمدة ربع ساعة يوميا ثانيا / النحافة (زيادة الوزن) a_518

1- أكل الحمص والزبيب مع شرب كوب حليب على الريق .

2- 100 جم مستعجلة مطحونة و10 جم شمر مطحون وتعجن فى نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ معلقة بعد كل أكلة .

3- الإكثار من أكل المفتقة وخاصةً على الإفطار .

4- شرب الخميرة مع الماء مرتان يوميا .

5- زيت الخروع وزيت الحلبة بنسب متساوية ويدهن به الخدين بالليل فهذه خلطة مفيدة لتسمين الوجه .

6- مغلي النعناع عليه معلقة خل وبعدها يؤكل حب العزيز .

7- مغلي الينسون المحلى بمربى التين مرتان يوميا لمدة أربعين يوما .

8- معلقة كبيرة على الريق من إحدى هذه الزيوت /

[زيت القرنفل أو زيت الكزبرة أو زيت اللوز أو زيت حب العزيز]

فإن هذه الزيوت تعد من أهم

فواتح الشهية .

9- يدق حب العزيز ثم يوضع فى الماء لمدة ليلة كاملة ثم يهرس ويصفى ويضاف إليه السكر ويشرب مرتان يوميا

10- مغلي حبوب اللقاح شراب ثلاث مرات يوميا

11- لتسمين الوجه (4 ملعقة زبادي + ملعقة عسل نحل + ملعقة بكننج بودر + ملعقة نشا) تخلط المقادير جيدا وتوضع على الوجه لمدة ساعة يوميا ثم تشطف بماء فاتر