

لاغری و درمان آن

همانطوری که اضافه بودن وزن بدن از حالت طبیعی باعث بروز بیماری می شود کم بودن آن نیز باعث بروز بیماریهای مختلفی می شود به علاوه هستند جوانانی که به خاطر افزایش وزن بدن خود را به دست انواع داروهای شیمیایی و هورمونی می دهند و خود از عواقب آن بی خبرند. ابتدا برخی از عوامل بروز لاغری را می آوریم:

1. ناراحتی های گوارشی و سوء تغذیه ای و ناراحتی های کبدی
2. ناراحتی های روحی و روانی
3. شغل های پر زحمت روحی و روانی و گاهی جسمی مانند تدریس بیش از حد توانایی و یا کارهای جسمی که در خور توانایی جسمی فرد نیست.
4. تغییراتی که در ترشحات داخلی برخی از غدد داخلی بدن انجام می شود سبب تغییر متابولیسم بدن شده و باعث لاغری بدن می شود.
5. گاهی لاغری به صورت ارثی می باشد و فرد در حالی که در سلامت کامل به سر می برد دچار نوعی لاغری می باشد که این حالت جزء بیماری محسوب نشده و نیازی به مداوا ندارد.

افرادی که از حالت طبیعی لاغرترند لازم است که ابتدا به پزشک متخصص داخلی مراجعه کنند تا از آنان آزمایشات خاصی انجام شود تا معلوم شود که آیا لاغری آنان از انگل و یا بیماری خاصی می باشد یا خیر که در صورت ابتلا به انگل و یا بیماری خاص ابتدا باید آنرا بر طرف نمود و در غیر اینصورت می تواند به دستورات زیر عمل نماید:

1. ورزش های مناسب برای خود انتخاب کرده تا عمل هضم و جذب غذا بهتر انجام شود.
2. غذا را از روی اشتها و میل استفاده کنید سعی کنید که غذا را به میزان لازم بخورید چرا که همانطور که غذا بیش از اندازه باعث بروز لاغری می شود مصرف کمتر از حد آن نیز باعث ضعف بدن شده و زمینه ابتلا به انواع بیماری را فراهم میکند.
3. از فکر و خیال بیهوده و افسردگی و دل نگرانی پرهیزید و حساسیت های روحی و روانی را کنار گذاشته و سعی کنید همیشه در بین دوستان و رفقای خوش رو و شوخ طبع باشید که روح را تازه می کنند.
4. از صحبت کردن زیاد پرهیزید زیرا یکی از عوامل بسیار موثر در بروز لاغری صحبت کردن بیش از حد می باشد و آن هم به خاطر فشار فوق العاده ای است که به دستگاه عصبی وارد می کند.
5. از غذاهایی که برای اینگونه افراد بسیار مفید می باشد گنجشک می باشد سپس گوشت کبک و بعد از آن مغز باذام آسیاب شده با مقداری شکر و زعفران.

اگر قصد استفاده از دارو برای درمان لاغری دارید میتوان از داروی زیر استفاده نمود:

نارگیل 60 گرم انزروت 25 گرم حنظل (اندرزا) یک مثقال هر سه را پودر کرده و پنج قسمت مساوی تقسیم کرده هر قسمت را صبح ناشتا به همراه سه عدد زرده تخم مرغ نیم پز میل کنید. این عمل را تا چند وقت ادامه دهید.

از دیگر داروهای مفید که در این باره گفته شده این است که مقدار 20 گرم تخم قدامه را کوبیده و با شیر گاو میل شود. این داروهایی که آورده شد از جمله داروهای مجرب و پرفایده می باشد که امیدوارم برای شما نیز موثر باشد. بازم از کلیه دوستان و عزیزانی که در قسمت نظرات ما را شرمند خود می کنند کمال تشکر را دارم. دوست خوبمان سارا خانم مطلبی فرموده بودند در باره حمام کردن سه ساعت یکبار؟؟؟ خدمت ایشان عرض شود مطلبی که در باره شستن سر بعد از 3 ساعت ذکر شده بود به این دلیل بود که مشاهده شده بعضی از دوستان موهای خود را گاهی برای 2-3 روز چرب می کنند که این عمل باعث ریزش مو می شود. شما اگر موهایتان بعد از استحمام پف می کند می توانید از روغن نسترن استفاده کنید که با یک بار استفاده از این دارو به میزان قابل توجهی

بر نرمی موی شما افزوده می شود و بعد از شستن مو دیگر مویتان پف نمی کند و نیازی به استحمام 3ساعت به 3ساعت نمی باشد. دوست دیگرمان سرکار خانم محبوبه خانم که از دیر باز ما را مورد لطف قرار داده اند سوالی کرده بودند که البته جواب به ایمیلشان فرستاده شد لیکن برای آندسته از عزیزانی که همین سوال برایشان پیش آمده یکبار دیگر جواب می دهم. استفاده از شانه چوبی بهتر بود که اشتباهها پلاستیکی نوشته بودم از دقت و توجه شما متشکرم در باره شانه کردن در حمام نیز مطلب ناگفته ای در وبلاگ مانده بود که عرض می کنم. در اثر رطوبت و گرمایی که به طور طبیعی در حمام وجود دارد روزنه و منافذ پوست باز میشوند و پوست سر نیز که از این قاعده مستثنی نمی باشد باز شده و با شانه کردن در حقیقت موها را از غلاف خارج می کنیم علی الخصوص اگر در حالت ایستاده باشید که در این حالت با کم رسیدن نسبی خون به پیازهای مو ضعف مو خود را بیشتر نشان می دهد. این که فرموده بودید موها بعد از حمام به سختی شانه می شود به خاطر خشکی موهایتان است که اگر از نرم کننده ها استفاده کنید احتمالاً با این مشکل مواجه نخواهید شد در ضمن شستن موی سر با گیاه (مورد) نرمی مو به طور طبیعی فراهم می شود. مورد را نیز مانند حنا استفاده می کنند با این تفاوت که مورد رنگ نمی دهد