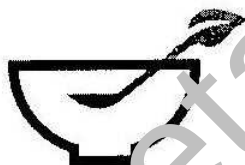


به نام آرمانی‌ترین آرمان‌ها

مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت

تناسب اندام با گیاهان



روش‌های لاسری، لخم، ران، پهلوی،

سلولیت و چاق شدن صورت

مهندس مهدی (فرشید) عماد

سرشناسه: عماد، مهدی، ۱۳۳۹

عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام با گیاهان: روش های لاغری شکم، ران،

پهلوی، سلولیت و چاق شدن صورت / مهدی (فرشید) عماد

مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص، مصور

فروست: مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۳-۳۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۱۰-۱۱۲

موضوع: رژیم لاغری (Reducing Diets)

موضوع: گیاه درمانی (Herbs - - Therapeutic Use)

موضوع: کم کردن وزن (Weight Loss)

موضوع: رژیم غذایی (Diet)

موضوع: لاغری - رژیم درمانی (Leanness - - Diet Therapy)

رده بندی کتبی: ۶۱۲.۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۴۱۰۲

مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت



تناسب اندام با گیاهان

مهندس مهدی (فرشید) عماد

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

ویراستاران: مژگان مدیری - پگاه نوید

صفحه آرا و طراح جلد: شیوا بهرامی

مدیر فنی: سحر عظیمی

نظارت و اجرا: امیر نوید



آرمان رشد

تهران، خ انقلاب، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، طبقه ۱۰

info@armanroshd.com

www.armanroshd.com

۶۶۴۸۶۰۱۳

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال



فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 رهایی از چاقی
۱۲	 لاغر کننده های گیاهی
۱۳	 تأثیر گیاهان دارویی در کاهش وزن
۱۳	 گیاهان مؤثر در کاهش چربی خون و لاغری
۱۴	 گیاهان چربی سوز
۱۸	 چرا مصرف شیر با نمک لاغری می شود؟
۱۸	 چگونه از سیب برای لاغری استفاده کنیم؟
۲۴	 میوه ها و سبزی های چربی سوز
۲۴	 گیاهان مؤثر در کاهش اشتها
۲۸	 فرمول کم کردن اشتها
۲۸	 روشی مؤثر برای جلوگیری از پرخوری
۲۹	 گیاهانی که به متابولیسم کربوهیدرات ها کمک می کنند
۲۹	 گیاهانی که حذف آب از بدن را افزایش می دهند
۲۹	 گیاهانی که اشتیاق به شیرینی جات را فرو می نشاند
۲۹	 گیاهان تخلیه کننده
۲۹	 گیاهانی که گوارش را اصلاح می کنند
۳۰	 بهترین راه های درمان طبیعی و گیاهی برای کاهش وزن
۳۰	 چرا با گیاهان؟
۵۵	 گیاهان مدری که باعث کاهش وزن می شوند
۵۵	 نسخه های ترکیبی ادرار آور
۵۸	 درمان چاقی با عرقیات
۵۸	 نسخه هایی برای رفع چاقی و چربی
۶۵	 آشامیدنی های میوه ای برای درمان چاقی

برنامه غذایی برای افراد چاق ۶۷

رژیم لاغری متفاوت ۶۹

لاغری بدون رژیم ۷۸

چاقی شکم ۸۳

چاقی شکم، خطرناک‌ترین چاقی ۸۴

یا رژیم خاصی برای چاقی شکم وجود دارد ۸۵

رژیم لاغری برای چاقی شکم متفاوت از رژیم کاهش وزن نیست ۸۶

ده روش ساده برای کم‌چک کردن شکم ۸۸

درمان با رژیم غذایی و ورزش ۹۰

کدام ورزش؟ ۹۱

آشنایی با چند تمرین شکمی ۹۳

گیاهان مؤثر برای لاغر کردن شکم ۹۵

چگونه شکم را سریع کوچک کنیم ۱۰۷

چاقی موضعی ۱۱۱

آیا درمان چاقی موضعی امکان‌پذیر است؟ ۱۱۲

شش اصل برای درمان چاقی موضعی ۱۱۳

چه چیزهایی بخورید و چه چیزهایی را محدود کنید ۱۱۳

نمونه یک رژیم غذایی ۱۱۶

نمونه رژیم غذایی یک روز بر اساس ۱۵۰۰ کالری ۱۱۶

درمان‌های گیاهی چاقی موضعی ۱۱۷

چاقی ران ۱۲۱

چرا ران‌ها چاق می‌شوند؟ ۱۲۲

۱۲۳		دلیل اصلی چاق شدن ران‌ها
۱۲۴		چگونه از شر این چربی‌ها خلاص شویم
۱۲۵		راه‌های کوچک کردن ران و باسن
۱۲۸		بهترین تمرینات بدن‌سازی مخصوص باسن
۱۲۹		حرکاتی برای کوچک کردن ران و باسن
۱۳۲		درمان حاقی ران با گیاهان
۱۳۵		لاغر کردن صورت‌های چاق
۱۳۶		کاهش چربی صورت
۱۳۷		کاهش چربی دمی با روش‌های داشتن صورتی لاغرتر
۱۳۸		تکنیک‌های لاغرتر و متسبب کردن صورت
۱۴۳		تمرینات مخصوص غبغب
۱۴۴		ماسک‌های گیاهی مخصوص لاغر کردن صورت
۱۴۷		سلولیت
۱۴۹		چرا سلولیت در مردها تشکیل نمی‌شود
۱۴۹		دلایل دیگر تشکیل سلولیت
۱۵۰		گیاهان مؤثر در درمان سلولیت
۱۵۹		ساخت لوسیون گیاهی ضد سلولیت
۱۵۹		محلول ضد سلولیت
۱۶۰		ساخت روغن‌های ماساژ گیاهی برای درمان سلولیت
۱۶۱		آروماتراپی
۱۶۲		سایر روش‌های کاهش و یا درمان سلولیت
۱۶۳		رژیم غذایی
۱۶۵		چاق شدن

۱۶۶	چگونه می‌توان وزن بدن را افزایش داد.....
۱۶۶	دلیل لاغری چیست.....
۱۶۷	گیاهان مؤثر در چاق شدن.....
۱۷۳	یک حلوای مقوی و چاق کننده.....
۱۷۴	درمان لاغری با عرقیات.....
۱۷۴	درمان لاغری با آب میوه.....
۱۷۴	سایر گیاهان مفید.....
۱۷۴	راه های دیگر.....
۱۷۵	یک برنامه غذایی برای چاق شدن.....
۱۷۷	رعایت نکات برای سردن.....
۱۸۳	نکات مهم.....
۱۸۴	برای افزایش اشتها چه باید کرد.....
۱۸۴	عوامل کاهش اشتها.....
۱۸۶	گیاهان اشتهاآور.....
۱۹۱	نسخه های ترکیبی اشتهاآور.....

۱۹۳	لاغری عصبی.....
۱۹۴	درمان لاغری عصبی با گیاهان.....

۱۹۹	چاق کردن صورت.....
۲۰۰	ورزش صورت برای چاق شدن و پر نشان داده شدن صورت.....
۲۰۲	چاقی صورت با گیاهان.....
۲۰۳	ورزش های مخصوص چاق کردن ران و باسن لاغر.....
۲۰۹	کتاب نامه.....



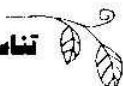
مقدمه

گیاهان دارویی دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی بالارزشی هستند که غالباً از نظر کیفیت و کمیت بی‌نظیر و بی‌رقیب هستند. نقش این گیاهان در زیبایی پوست، مو، ناخن و سلامتی عمومی بر کسی پوشیده نیست.

انسان هر چه به طبیعت نزدیک‌تر شود، سالم‌تر بوده و بیشتر عمر می‌کند به همین دلیل اگر انسان به طبیعت روی آورد و از نعمات آن بهره بیشتری ببرد، درمان بیماری سریع‌تر، بهتر و مطمئن‌تر انجام می‌شود. باید گفت که انسان تنها با داروهای شیمیایی مداوا می‌شود. همه عوامل طبیعی نقش درمان، دارو و نهایتاً نقش پیش‌گیری را در ابر بیماری‌ها دارند. وجود گیاهان دارویی در طبیعت یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است. سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. انسان به حکم تجربه، علم و اندیشه و بنا به مقتضیات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کند.

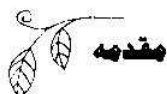
گیاهان دارویی در باغ خدا روییده و در دشت‌ها، مراتع وسیع، جنگل‌ها و... پیداشده، به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آماری شده‌اند. هزاران سال است که به این منوال در چرخه حیات بوده و طبیعت را آرایش می‌دهند. ای کاش تمام انسان‌ها می‌توانستند باور کنند که گیاهان، این هدیه‌های خداوندی از همان روز نخست در باغ بهشت، برای درمان بیماری‌ها و زیبایی انسان آفریده شده‌اند.

اگر آدم‌ها می‌دانستند هر برگی، هر گلی، میوه‌ای، هسته‌ای، ریشه‌ای و



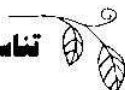
حتی پوسته‌ای خشن، در دل خویش درمان خداوندی را جای داده‌اند، بیشتر به گیاهان اهمیت می‌دادند. عطر دل‌انگیز بونه، خشونت گزنه و زیبایی آلاله را با چشم دل می‌دیدند و به‌راستی باور داشتند که خداوند هیچ گیاهی را بدون فایده نیافریده و نخواهد آفرید. فقط کافی است باور کنید و با چشمان دل طبیعت را بنگرید. اگر می‌دانستید چه خواصی در برگ‌ها و گل آن‌ها نهفته است، هرگز بی‌تفاوت از کنار آن‌ها عبور نمی‌کردید. هیچ‌گاه گام‌هایتان را بر روی ساقه‌ها، ارزش این گیاهان نمی‌گذاشتید. بگذارید گام‌هایتان معنای آشتی با گیاهان را بیاموزد.

حتی خارهای سخت و زخمین، گیاهان تلخ و نازیبا هم دوستان شما هستند. عطر جان‌بخش گیاهان را با تمام جود حس کنید. با چشم دل طبیعت پاک را بنگرید و مطمئن باشید نسبت به خداوند با حس خواهید کرد. در اوج فقر و محرومیت‌ها، در اوج مشکلات و بیماری‌ها احساس خواهید کرد که ایزد منان همیشه درمان هر درد، علاج هر بیماری و عامل هر تقویتی را در طبیعت اطرافمان به ما هدیه کرده و اوست که یار و پشتیبان ما است که با آفرینش این طبیعت بی‌همتا، راز دوست داشتن را به ما آموخته است. نه‌کاین‌طی قرن‌های متمادی، تجارب گران‌بهایی را در کشاکش مستمر با طبیعت کسب کرده‌اند که در طب سنتی هنوز هم می‌توان از این تجارب ارزشمند سود جست. قرن‌ها است که انسان به خواص و تأثیرات جادویی میوه و گیاهان در حفظ زیبایی و سلامت پوست و رفع مشکلات پوستی پی برده است. گیاهان و میوه‌های تازه سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای مفید، آنتی‌اکسیدان‌ها و... بند که می‌توانند تمام نیازهای پوست صورت را تأمین نموده و باعث لطافت و



جوانی پوست شوند. امروزه محصولاتی که با عنوان محصولات گیاهی و طبیعی عرضه می‌شوند، بیشتر مورد توجه و استقبال مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرند. مسئله مهم این است که در تولید لوازم آرایش، کرم‌ها و ماسک‌های صورت که به صورت صنعتی تولید می‌شوند، بیشتر از اسانس میوه‌ها و گیاهان به جای گیاه تازه استفاده می‌شود و همچنین حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده‌های صنعتی نیز هست. ناگفته پیداست که خواص این محصولات در مقایسه با خواص گیاهان تازه بسیار اندک است و در برخی موارد ممکن است باعث ایجاد حساسیت و یا عوارض منفی برای مصرف‌کننده شود. شاید به همین دلیل است که همواره متخصصان پوست و زیبایی، استفاده از گیاهان و ماسک‌های گیاهی را طبیعی تازه و غیر صنعتی را برای حفظ سلامت، زیبایی و لطافت پوست صورت توصیه می‌کنند. با دانستن خواص و تأثیرات هر میوه، گیاه و مواد طبیعی و همچنین در نظر گرفتن شرایط و نوع پوست هر شخص می‌توان بهترین محصولات گیاهی را تهیه کرد و با استفاده از آن بدون ترس از امکان تأثیرات و حساسیت‌های منفی مواد شیمیایی بهترین نتیجه را گرفت.

متأسفانه امروزه به وفور از مواد شیمیایی در محصولات آرایشی و بهداشتی به منظور کارایی‌های مختلف استفاده می‌شود. اگرچه نمی‌توان چشم بر روی خواص این محصولات بست و به کل خاصیت‌های آن‌ها را نادیده انگاشت اما واقعیت‌های ناگوار عواقب و تأثیرات سوء آن‌ها را هم نمی‌توان فراموش نمود. گیاهان منابع لایزال خداوندی برای سلامتی و زیبایی شما هستند. فقط کافی است که آن‌ها و خواصشان را بشناسیم و بتوانیم از آن‌ها به نحو صحیح و اصولی



استفاده نماییم تا شاهد تغییرات شگرف در سلامتی و زیبایی خود باشیم.

گیاهان، میوه‌های تازه، میوه‌های خشک و برخی سبزی‌ها برای تهیه محصولات گیاهی جهت زیبایی پوست صورت به‌کار برده می‌شوند. از آنجایی که محصولات گیاهی و طبیعی عاری از هر نوع ماده شیمیایی هستند، هیچ‌گونه نگرانی از بابت عوارض جانبی وجود ندارد. به گزارش نیوزویک مواد طبیعی به‌خلاف لوازم آرایشی آماده، نشاط خاصی به‌صورت فرد می‌بخشند. کتاب حاضر تلاشی در جهت آشنایی خوانندگان محترم با کاربرد عملی گیاهان و کسب زیبایی بدون عارضه است.