



الخصائص Attributes

السمنة هي تراكم غير طبيعي للدهون في مخزون الأنسجة في كل أجزاء الجسم، وهذا المخزون يزيد بزيادة العمر في البالغين ويميل للنقصان مرة ثانية بعد العقد السادس من العمر، وتعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات كما أنها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية ولها العديد من التأثيرات السلبية على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع.

أسباب السمنة Obesity Causes

- عدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد العادي كما أنها تحدث نتيجة تناول الأغذية والمشروبات بشكل عشوائي وغير منظم وعدم ممارسة الرياضة باستمرار.
- قضاء الموظفون معظم أوقات عملهم وهم جلوس في مكاتبهم مع تناول وجبات دسمة وسريعة بالإضافة إلى ذهابهم للنوم مباشرة فور رجوعهم من العمل.
- المرأة أكثر قابلية للسمنة من الرجل بسبب الحمل والولادة.
- الوراثة لها دور هام في حدوث السمنة، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة وخاصة إذا كان والديه بدينين.
- الغدد الصماء تلعب دوراً هاماً في أنشطة الجسم المختلفة وقد تؤدي إلى السمنة بسبب الإفراط في إفرازاتها.
- زيادة الهرمونات تزيد من كمية الدهون في الجسم خاصة في الرأس، العنق، الصدر، البطن، كذلك أثناء الحمل.
- نقص هرمون الثيروكسين وهرمون الأنسولين تحدث زيادة في الوزن.
- العوامل النفسية تلعب دور مهم في حدوث السمنة فالمرضى بالقلق أو الاكتئاب والإحباط يلجؤون للأكل لأنهم يجدون فيه بعض التنفيس عن أنفسهم.
- اختلال عمل مركز الشهية في فترة المهاد داخل الدماغ ينتج عنه زيادة في الوزن.

التركيبة Blend

عسل سدر نقي مخلوط بخلصة لقاح النباتات الطبيعية المستوردة من جبال شرق آسيا.

الجرعة Dose

ملعقتين يومياً على الريق قبل الأكل بنصف ساعة فترتى الصباح والظهيرة، علماً بأنه يمنع عدم تناول العسل ليلاً قبل النوم حتى يتشرب للماده الفعاله ان تقوم بعملها.

مدة العلاج Treatment Duration

تستغرق مدة العلاج ٣٠ يوم.

الأثار الجانبية Side effects

لا توجد اي اثار جانبية بتاتا لانه مكون من أعشاب طبيعية بدون تدخل اي عنصر كيميائي.

النظام الغذائي Diet

في فصل الشتاء يزيد الأقبال على السوائل والمأكولات الدافئة والحلوى والأحساس بالدفاء لأن الجسم يستغل جزء كبير من السعرات الحرارية للمحافظة على درجة حرارة الجسم عند ٣٧ درجة، فيقوم بحرق كميات من الطعام لتعويض الحرارة المفقودة نتيجة برودة الجو ويلجأ الكثير من الناس إلى تناول الأطعمة الدسمة عالية السعرات الحرارية للحصول على أكبر معدل من الطاقة وبالتالي فقط يؤثر ذلك على زيادة السمنة بالجسم وبناءً عليه فقد قاموا استشاري السمنة والنحافة بالمركز السويسري للطب البديل بعمل رجيماً شتوياً محترفاً لخفض الوزن من ٦-٨ كيلو جرامات في الشهر في حالة الألتزام بتطبيقه. وهو يمد الجسم يومياً من ٧٥٠ إلى ٨٠٠ سعر حرارياً ويعتمد على الأسلوب الصحي في تناول الطعام.

الإفطار اليومي	الغذاء اليومي	وجبة الساعة الخاصة مساء	العشاء اليومي
<ul style="list-style-type: none"> • بيضة مسلوقة - أو قطعة جبن قريش 50 جرام - أو 3 ملاعق كبيرة فوف مدسس . • نصف حريب فروت - أو ثمرة خيار أو ثمرة طماطم • قطعة توست رجييم • كوب قهوة - أو كوب شاي • بدون سكر مضاف إليه ربع كوب من اللبن الغرز منزوع الدسم 	<ul style="list-style-type: none"> • ربع دجاجة منزوعة الجلد مسلوقة أو مشوية - أو 125 من اللحم الكندوز - أو البتلو المشوي أو المسلوق • أو 250 جراما سمك مشوي • أو 100 جرام من الجبن القريش • أو بيضتان مسلوقتان - وطبق صغير خضار مسلوق أو نبيء (كوسة أو فاصوليا أو سبانخ) - وطبق سلطة خضراء (خيار وطماط 10 عيذان جرجير وربع خسة) - قطعة توست رجييم 	<ul style="list-style-type: none"> - كوب شاي • بدون سكر مضاف إليه ربع كوب من اللبن الغرز - أو كوب كزب كزديه - أو كوب عصير ليمون بدون سكر 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب زيادي منزوع الدسم - أو قطعة جبن قريش 50 جرام - أو قطعة لحم وزنها 125 جرام مثل وجبة الغذاء • و ثمرة خيار أو ثمرة طماطم • - قطعة توست رجييم
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">الفاكهة</div>			
<p>في اليوم كله يمكن تناول نصف واحد وجبة واحدة من الفواكهة مثلاً برتقالة أو تفاحة أو حوافة أو نصف فنجان فراولة .</p>			
<p>عودة للحمية والرجيم</p>			

أنتاج مركز الدكتور الدولي للطب البديل بالشرق الأوسط بالتعاون مع الشركة العربية لإنتاج وتعبئة الأعشاب والنباتات الطبية أجيكو EGICO ج.م.ع