



٨- مشكلات زيادة الوزن

تعريف السمنة أو زيادة الوزن: السمنة مرض سلوكي في معظم الأحيان وتعني تراكم الدهون تحت الجلد وفي الأنسجة الداخلية مما يعني تغير واضح في الشكل وذلك نتيجة زيادة الطعام وقلة الحركة ويترتب على ذلك أمراض خطيرة مهما كانت الأسباب والدوافع.

وتنقسم السمنة إلى درجات حسب المقياس المستخدم:

المقياس الأول: الطول والوزن وهي أبسط طريقة حيث يقاس الطول بالسنتيمتر ويترج منه مائة فيعطي الوزن المثالي.

- مثلاً طول ١٦٠ سم

- يكون الوزن المثالي ٦٠ كيلو \pm ٥

ويبدأ الخطر إذا زاد عن الوزن الطبيعي ٢٠ كيلو (سمنة بسيطة)

وما بين (٢٠ - ٤٠) كيلو (سمنة متوسطة)

وإذا زاد عن ٤٠ كيلو سمنة مفرطة

المقياس الثاني: يعتمد على ما يسمى معامل كتلة الجسم Body Mass Index BMI

ويعتمد على الطول والوزن ولكن المعادلة هنا تختلف

$$\text{BMI} = \left(\frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{مربع الطول بالمتر}} \right)$$

وهنا تحسب طبيعي لو (٢٥-٢٠)

- ودرجة أولى (٢٥-٣٠) : والسمنة البسيطة هي زيادة عشرة كيلو عن الطبيعي.

- ودرجة ثانية (٣٠-٤٠) : والسمنة المتوسطة هي زيادة في حدود عشرين كيلو عن الطبيعي.

- وسمنة مفرطة أكثر من ٤٠ BMI: والسمنة المفرطة أكثر من أربعين كيلو زيادة عن

الطبيعي.

المقياس الثالث: وهي معادلة الأطفال حتى سن التاسعة (قبل البلوغ) وهي تساوي (السن

$$\text{الوزن المثالي} = (٨+٢ \times \text{السن})$$

المقياس الرابع: طول محيط الوسط إلى محيط الفخذين أو مقياس محيط الوسط فقط

والخطورة إذا زاد محيط الأرجل عن ٩٤ سم، والمرأة عن ٨٠ سم.

وهناك مقياس ضعيف وهو مقياس ثنية الجلد فوق عضلة الزراع (٢ سم في الرجال و٣ سم

في السيدات).

توزيع الدهون في الجسم:

الدهون منها ما هو ذائب في الدم ومنها ما يترسب حول أنسجة الكبد، ومنها ما يترسب حول

جدران الأوعية الدموية ومنها ما يترسب بكميات كبيرة تحت الجلد وحول الأنسجة - ويعطي

شكلًا أنثويًا - gynoid - أو شكل الكمثرى - حيث تتركز الدهون في منطقة الحوض والفخذين

- فالهرمونات الأنثوية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن زمنهت نا يعطي الشكل الذكوري - Android - أو شكل التفاحة / حيث تتركز الدهون حول البطن (الكرش) .. وعند انقطاع الدورة الشهرية أو العلاج بالكورتيزون تسحب الدهون من الأطراف وتتركز في منطقة البطن - ويظهر التشوه في الشكل.

ما هي أسباب السمنة؟

بأنسبة للسمنة البسيطة .. وجد لها أساس وراثي Genetic حيث حدثت طفرة للجين المحمول على الكروموسوم رقم ٧ .. هذه الطفرة تؤدي لظهور بروتين اسمه (ليبتين Leptin) - والذي يعمل على تقليل الشهية.

ولكن المتفق علىه، أن السمنة تحدث لزيادة الطعام وقلة الحركة - وهذا يفسر حدوث السمنة بعد الزواج لدى بعض البنات النحيفات، وكذلك حدوث السمنة بعد سن التقاعد وترك العمل.

وتزداد السمنة .. نتيجة الضغوط والمشكلات النفسية .. حيث تزداد الرغبة في الطعام بلا وعي أي أن المريض ينفث غضبه وخوفه في كثرة الطعام.

والسمنة الوراثية: قد يصاحبها مرض السكر - واضطرابات الحيض .. وعند إنقاص الوزن يختفي السكر .. وتتظم الدورة والإنجاب.

كيف تتكون الدهون الزائدة؟ وما هي أسباب زيادة الوزن؟

يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون، والدهون تمثل مخزون الجسم من الطعام والطاقة - ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فتترسب الدهون باستمرار حول أوعية الدم - أو في

الكبد .. أوتحت الجلد - وينتج عن ترسيب الدهون مشكلات كثيرة.

يبدأ من ضغط الدم المرتفع .. إلى الذبحة الصدرية والجلطات الداخلية التي ربما تسبب الشلل النصفي.

وللدهون صور متعددة: فمنها الدهون الثلاثية والأحماض الدهنية، ومنها الكوليستيرول، ومنها الفوسفوليبيد .. وغيرها.

وللدهون وظائف متعددة: فهي مخازن الطاقة في الجسم، وهي المكون الأساسي لغشاء الخلايا - وتحيط بالأنسجة الداخلية فتحميها مثل الكلى، ويدخل بعضها في تركيب الهرمونات مثل الكوليستيرول، الذي يمثل نواة الهرمونات الجنسية والكورتيزون، وغيرها.

وفي العادة لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول .. وذلك في الشخص النشط المتحرك، لأن الحركة والنشاط تستهلك الدهون المخزنة أولاً بأول.

لكن المشكلة في الشخص الذي لا يتحرك، فزيادة الوزن وترسيب الدهون عنده مشكلة .. حتى في تكوين حصوات المرارة.

أنواع الدهون: الكوليستيرول أحد أنواع الدهون الذي يوجد في جميع الخلايا الحيوانية .. وهو لا يقبل الزوبان في الماء، ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبوبروتين) أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL، والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL - ولكن لماذا تهتم التحاليل الحديثة بهذه الكوليستيرولات؟

لأن البروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون الزائدة إلى الكبد للتخلص منها - أما البروتين الضار منخفض الكثافة LDL فيقوم بالعملية العكسية .. يعني حمل الدهون من الكبد إلى الأوعية .. ولهذا فزيادته في الدم تشذر بحدوث جلطة في القلب.

وصورة دهون الدم .. ضرورية لمرضى السكر ومرضى الكبد ومرضى الضغط .. والمدخنين ..
والذين يعانون من زيادة الوزن .. وذلك بصفة دورية.

ذوبان الدهون: عند إجراء محاولات التخسيس وجد أن دهون الأطراف أسرع في الذوبان ..
وأمام كل ٤ كيلو في الأطراف .. يذوب كيلو واحد من دهون البطن والأرداف .. حيث الدهون
العنيدة .. وهكذا نرى علامات النحافة قد ظهرت في الوجه والأطراف دون البطن والأرداف.

خطورة الكرش: زيادة كيلو واحد في دهون البطن يمثل حملاً يساوي ٤ كيلو على العمود
الفقري .. فلو حسبنا مثلاً عشرة كيلو دهون في الكرش (البطن) .. فهي تمثل أربعين كيلو زيادة
على العمود الفقري مما يعني آلاماً شديدة في الرقبة والظهر وحتى أصابع القدمين.

عجائب الخلايا الدهنية: الخلايا الدهنية تزداد جداً في الحجم مع الطعام وبسرعة -
وتقل في الحجم عند الصيام وزيادة الحركة - ولكن ببطء شديد - ولذلك نرى الذين عندهم
استعداد للسمنة - يحاولون مع برامج التخسيس شهوراً متعددة .. لينقص الوزن عدة كيلو
جرامات - ولكنهم يعودون لنفس الوزن خلال أسابيع - إذا عادوا للطعام الشهي.

خطورة حبوب منع الحمل: وإذا كانت السمنة بعد الزواج مشهورة.

فمن أهم أسبابها استعمال حبوب منع الحمل (أي نوع) - أو لصقات منع الحمل أو حقن منع
الحمل (كل ٢ شهور) - فكلها تسبب اضطراباً هرمونياً خطيراً - قد يؤدي إلى السمنة أو يؤدي
لظهور مرض السكر وهشاشة العظام وارتشاح الجسم بالماء .. وغيرها. وقد أوقفت استعمال
هذه الوسائل في العالم كله وبقيت الصور الآمنة لتنظيم النسل في اللولب أو عزل الزوج.

هل الجوع وحده يكفي للتخسيس؟ وما هي سرعة التخسيس؟

الجوع وحده لا يكفي للتخسيس .. والحرمان التام يؤدي لنتائج مرضية وعكسية .. بدءًا من الأنيميا والهزال وتغير لون الجلد .. وانتهاء بتمرد الجسم وزيادة الوزن.

وفي التخسيس الصحي نكتفي بإنقاص الوزن عدد ٢-٣ كيلو فقط كل أسبوع مع الحفاظ على حيوية الجسم ونضارة الجلد.

أما إذا زاد التخسيس عن ٢ كيلو في الأسبوع .. فتحن نشك في حدوث مرض السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

ونحن لانتعجل النتائج - ولا نتبع إلا وسائل التخسيس الآمنة .. كما سنشرحها.

التحليل الضرورية لمعرفة أسباب هرمونية للسمنة:

نعم .. إذا حدث خلل هرموني في وظيفة إحدى الغدد في الجسم .. يحدث سمنة ثانوية مثل: نقص إفراز الثيروكسين .. ونقص إفراز الغدة النخامية - ونقص نشاط المبايض (والمبيض المتكيس) - وحالات نقص السكر .. نتيجة الحقن المتكرر بالإنسولين .. وكذلك اللذين يعالجون بالكورتيزون .. والذين يتعاطون أدوية السكر وأدوية منع الحمل والمهدئات وأدوية الصرع كلها تؤدي إلى زيادة الوزن .. ولهذا يجب عمل تحاليل لجميع هذه الهرمونات للتعرف على السبب الحقيقي للسمنة.

ما هي توابع السمنة؟

السمنة تؤدي إلى ظهور مرض السكر .. وتؤدي إلى تضخم الثدي في الرجال واضطرابات هرمونية في السيدات قد تصل إلى العقم:

والسمنة تؤدي إلى مخاطر كبيرة في العمليات الجراحية .. وزيادة الوفيات نتيجة انسداد شرايين القلب .. والسمنة مشكلة كبيرة أثناء الحمل.

وزيادة الدهون تؤدي إلى ذبحة صدرية - ودوالي ساقين .. وجلطات عميقة - ومشكلات الجلد .. وتشققات الجلد معروفة .. وحتى عند التخسيس تظهر خطوط عرضية في الجلد.

والسمنة تؤدي إلى إصابات فطرية بين الفخذين وتحت القدمين والإبطيين .. ومشكلات النوم كثيرة .. أما الاضطرابات الهضمية .. وارتجاع المريء والكبد الدهني وحصوات المرارة - وآلام المفاصل .. فهي مشهورة.

وبالجملة السمنة تؤدي إلى ضعف حركة ومناعة الجسم .. فيصبح عرضة لجميع الأمراض. والسمنة عدو الجمال.

كيف يمكن التحكم في السمنة؟

أولاً: لا بد من علاج السبب الأساسي (معرفة السبب تتم عن طريق تحاليل الهرمونات).

ثانياً: لا بد من علاج سلوكي رياضي .. فلا بد من المشي ساعة يومياً.

ونحن نتصح بأن نبدأ بـ خمس دقائق .. ونزيد كل يوم خمس دقائق والمشي يذيب الدهون بعد ٣٥ دقيقة متصلة.

فالمشي بين (٥-١٠ دقائق) يحسن الدورة الدموية فقط.

والمشي من (١٥-٣٠ دقيقة) يقوي عضلات الجسم .. ويضبط المناعة. والمشي أكثر من

٣٥ دقيقة يذيب دهون الجسم - والمشي التدريجي أفضل من الفجائي - والمشي ساعة يومياً يذيب حوالي ريع كيلو من الدهون يومياً.

ثالثاً: صد النفس أو منع الشهية للطعام أو عن طريق أطعمة أيضاً وعن طريق حزام عريض للبطن فوق القميص طول النهار ويتم عن طريق أدوية (مثل السيبترامين).

رابعاً: تقليل العصارات الهاضمة للدهون ويتم عن طريق أدوية (مثل أورلي) أو عن طريق أطعمة أيضاً (أطعمة مذيبة للدهون).

خامساً: حرق الدهون ويتم عن طريق المشي كما ذكرنا أو أنواع الشورية الحارقة للدهون كما سنوضح.

سادساً: حزام عريض للبطن طول النهار.

سابعاً: العلاج بالمليينات لعلاج الإمساك المصاحب.

ثامناً: علاج آلام المفاصل المصاحب وتقوية الجسم ليتمكن صاحبه من الحركة.

تاسعاً: العلاج الجراحي .. وهذا لانحبه مثل تدييس المعدة أو وضع بالونة فيها.

مناقشة سريعة لبرنامج التخسيس المشهور:

١- أشهر برنامج آمن للتخسيس هو الذي يعتمد على:

الشورية الحارقة (الكرب) - السلاطة الخضراء - الزبادي بالثوم - الحزام العريض فوق

القميص - ملعقة الخل في نصف كوب ماء - والمشي كل يوم ساعة فأكثر.

وبدون هذا البرنامج لا يصح التخسيس.

٢- أما البرنامج التخسيس الكيمائي الذي يعتمد على نوع واحد من الطعام يومياً - ففيه

خطورة أمراض سوء التغذية ومشكلات الجلد والأنيميا.

٣- أما إنقاص الوزن عن طريق الساونا وحمامات البخار .. ففيه خطورة بالغة على الجهاز التنفسي (قد يؤدي إلى اختناق) .. أو حساسية جلد.

٤- أما إنقاص الوزن عن طريق اللصقات الجلدية التي تذيب الدهون في أماكن تجمعها .. فهي مساعدة للنظام الأول (التخسيس الآمن) .. ولكن يخشى من حركة الدهون العشوائية فتسد القلب أو الكلى أو تتسبب في جلطة دماغية!

٥- وجهاز الذبذبات لتحريك الدهون وهو يشبه عمل اللصقات الجلدية. ومثلها أحزمة التخسيس بالذبذبات .. وشورت التخسيس بالذبذبات.

٦- وهناك نظام الإبر الصينية .. التي تفرس في أماكن معينة من الجسم (الأذن مثلاً) فتسد الشهية عن الطعام .. وقد تعمل جيداً في أول شهرين مثلاً .. لكن سرعان ما تحدث انتكاسة يعود الوزن سريعاً .. والشهية للطعام.

٧- وهناك أيضاً كاسات الحجامة .. التي تنشط الجسم وتقوي المناعة. ولكن دورها في التخسيس لم يسجل حتى الآن.

٨- وهناك من يستعمل مصهور الشمع في التخسيس .. وهو غير آمن .. نظراً لما يمكن أن يسببه من حروق وتشوهات بالجلد لا تعود.

٩- وهناك أدوية التخسيس .. وأعشاب التخسيس .. وهي في غاية الخطورة ولها أثارها الجانبية على المعدة (تسبب قرحة) - وعلى الكلى (فشل كلوي).

١٠- أما الإعلانات الحديثة في أجهزة التليزيون أو الجرائد .. فكلها وهم ومخاطرة - والتخسيس في ١/٣ ساعة، والتخسيس في ٥٠ دقيقة - كلها أوهام.

وإذابة الدهون بالحقن الموضعي ثم شطفه له أخطار كبيرة جداً .. منها الجلطات - والنزيف

- وتشوه الجلد فوقها.

والشفط الجراحي (الفتح الجراحي) مع إزالة الجلد الزائد .. سرعان ما تعود لحالتها الأولى.. ما لم يحدث تغيير حقيقي في سلوك المريض يتمث في تقليل الطعام والإكثار من الحركة والمشى المنتظم.

وانك لتتعجب من كثرة الإعلانات والأوهام .. وصور الإعلانات قبل وبعد العملية - مع إن بعض العمليات قد تستمر ساعات .. والنقاهة منها أيام ولا يستطيع المريض بعدها القيام بواجباته اليومية.

وأما استخدام الليزر في التخسيس - وإعادة توزيع دهون الجسم فكلها محاولات .. وهي غالية جداً جداً.

منظومة إنقاص الوزن والتخسيس:

- ١- معرفة أسباب زيادة الوزن، ونوع هذه الزيادة.
- ٢- نظام غذائي صارم لإنقاص الوزن.
- ٣- علاج جراحي لشفط الدهون أو تديس المعدة، متى؟
- ٤- البعد عن العادات الغذائية السيئة، حتى بعد الوصول إلى الوزن المثالي.
- ٥- إرادة قوية وإصرار.. واستمرار على نظام إنقاص الوزن.
- ٦- نظام رياضي شاق ومعه يومياً نظام (الساونا) أو الحمام الساخن بالبخار.
- ٧- المساج والتدليك ونبضات الكهرباء.

٨- سلسلة الممنوعات والمحاذير.

٩- تحاليل مستوى الدهون في الدم، ووظائف الكبد + صورة الدم ووزن الجسم (ميزان) وعلاج أي مرض عضوي موجود. وتسجيل ذلك أسبوعياً لمعرفة مدى نجاح النظام الغذائي .. أو تعديله أو تغييره.

معلومات هامة عن السمنة وزيادة الوزن:

١- يعتبر الإسراف في تناول الدهون والنشويات (مثل المكرونة والأرز والمحشي) مع إهمال الخضروات .. وإهمال النشاط الرياضي .. والكسل هو السبب، بل هو من أهم أسباب السمنة.

وإدراك الأمر في بدايته سهل .. ويمكن علاجه .. إذا عرفنا علاقة الوزن المثالي بالطول .. وهو باختصار في الشخص البالغ .. يساوي تقريباً الطول - ١٠٠ .. فمثلاً إذا كان الطول ١٦٠ سم، فالوزن المثالي = ١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كم.

٢- من أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة :

السمنة الوراثية : وقد يصاحبها مرض السكر .. واضطرابات الحيض وعند اتباع نظام إنقاص الوزن .. يأتي بنتائج مذهلة .. حيث يخفّي السكر! وينتظم الحيض والإنجاب.

حالة الصدمة النفسية : حيث تزداد الرغبة الشديدة في الطعام بلا وعي!

أمراض الغدة النخامية : ويصاحبها ظهور شعر في الفتاة وترسيب كميات كبيرة من الدهون.

ضمور الغدة الدرقية : مرض "الميكسوديميا" ويتميز بالسمنة والكسل ..وتغير في الصوت..
وبطء في التفكير وتضخم في الكبد لترسيب المخاط فيه .. ثم انقطاع الطمث.

حياة ارفاهية السهلة : التي تحتوي على وجبات دسمة .. دون نظام مع كثرة تناول
المشروبات الغازية والنشويات

وهناك من الأشخاص من تزيد أوزانهم دون إفراط في تناول الطعام .. وقد يدفع ذلك
لفحص هرمونات الغدة فوق الدرقية Adrenal.

وهناك نوع السمنة يرتبط بكثرة تناول الحوادق .. مما يتسبب في رفع نسبة الأملاح
واختزان كمية كبيرة من الماء في الجسم.

٣- أنواع السمنة :

سمنة بسيطة : زيادة وزن الجسم في حدود عشر كيلو جرامات عن الطبيعي.

سمنة متوسطة : زيادة وزن الجسم في حدود عشرين كيلو جراماً عن الطبيعي.

سمنة زائدة : زيادة الوزن أكثر من أربعين كيلو عن الشخص الطبيعي في نفس الطول.

٤- ترسيب الدهون يختلف في الرجل عن المرأة :

فالرجل يرسب الدهون في منطقة الصدر والبطن Andriod بينما تترسب الدهون في

المرأة في منطقة الحوض والفخذين Gynocoid ويوجد بعض النساء لها نفس الترسيب
الرجالي.

٥- الدهون الداخلية المترسبة في البطن أو الحوض .. ببطيئة الاحتراق.. حيث يقابل

احتراق ٤ كيلو من الدهن السطحي .. احتراق كيلو واحد من الدهون الداخلية

٦- هي التقسيم الحديث للسمنة :

حسب السبب، فإن النوع الأول، ينتج عن تضخم الخلايا التي تختزن الدهون دون زيادة عددها Trophic Hyper. وهذا النوع يصيب كبار السن ويسهل علاجه.

أما النوع الثاني، فينتج عن زيادة الخلايا التي تختزن الدهون Hyper Plastic ويظهر هذا النوع في الأطفال .. الذين تعودوا على الإفراط في الطعام .. وهذا النوع صعب العلاج .. لكنه ممكن.

٧- نقص الوزن نتيجة اتباع نظام غذائي صارم :

لا يعتبر دليلاً على شفاء نهائي فلا بد من الاستمرار مع النظام الغذائي والنظام الرياضي بقية العمر .. حتى لا تحدث انتكاسة! حيث يتجه الجسم أولاً إلى الجليكوجين (النشا الحيواني) المخزون في الكبد (حوالي ٢٠٠جم) ويمثل خط الدفاع الأول ضد الجوع .. وإذا انتهى الجليكوجين يتجه الجسم إلى إذابة الدهون المخزونة (وهي خط الدفاع الثاني على المدى الطويل).

٨- لا بد من اتباع نظام متوازن لانقاص الوزن :

وإلا كانت النتائج المترتبة على إنقاص الوزن أسوأ من زيادة الوزن نفسه! حيث يمكن أن يؤدي (الرجيم غير المتوازن) إلى الهزال والضعف العام وإلى سحب الدهون حول الكلىتين .. وبالتالي يؤدي إلى الكلى العائمة Floating Kidney وقد يؤدي إلى كرمشة جلد الوجه (وظهور العجز وكبر السن) .. وقد يؤدي إلى حدوث جلطة دهنية بالقلب أو المخ أو أوعية الأطراف مثلاً فتؤدي إلى الوفاة.

وقد يؤدي إلى الشعور بالخمول والجوع الشديد وعدم القدرة على فعل شيء، بينما النظام عكس ذلك.

لهذا عليك اتباع النظام التالي (وحيذا لو كان تحت إشراف طبيب).

الإفطار: الساعة ٨ ص:

٢/١ كوب ماء دافئ وعلىه ملعقة عسل أو ملعقة خل أو نصف ليمونة (بدون سكر) ... ثم ٧
تمرات (بلح) أو عجوة فقط أو برتقالة فقط، أو ثمرة جريب فروت فقط أو مشروب دافئ خفيف
(شاي بالنعناع .. حلبة .. ينسون) فقط.

ثم تخرج للعمل أو تمارس نشاط رياضي عنيف .. أو المشي لمدة ساعة.

الغذاء: بعد ٦ ساعات على الأقل .. الساعة ٣ ظهراً مثلاً:

(شريحة سمك أو بيضة مسلوقة أو ١/٤ فرخة أو شريحة لحم) + سلطة خضار بالخل والليمون
+ ثمرة فاكهة... المهم ممنوع الأرز .. والمكرونه .. والمحشي .. والحلويات .. والمشروبات
الغازية .. والمحلاة بالسكر .. والخبز لا يزيد عن نصف رغيف بلدي - والأفضل عيش السن
(الردّة).

المساء: بعد سبع ساعات مثلاً الساعة ١٠ م:

كوب زبادي + ملعقة عسل نحل فقط .. أو ثمرة فاكهة فقط .. أو نصف كوب لبن + كوب
سلطة خضار .. أو عيش السن (الردّة) + قطعة جبن قريش مفزوعة الدسم .. أو شوربة خضار
خفيف مع ربع رغيف بلدي مع كوب ينسون أو كراوية.

ملاحظات هامة:

ثمار الفاكهة لا تزيد في الحجم عن نصف كوب شاي عنب، أو ثمرة واحدة.

الخضار مسلوقة أو ني في ني .. (ممنوع المسبك) على ألا يزيد عن طبق صغير بدون خبز

أو مع خبز الرّدة، (ممنوع وضع اللحوم أو الدهون أو السمن أو الزيت مع الخضار إلا أصبح مسبك).

في أي وقت إذا شعرت بالجوع أكل الخضروات الطازجة (كرنب - خرشوف - قرنبيط - فلفل أخضر - خس - خيار - جرجير - بصل أخضر - كرفس - بقدونس - ... لا يضر (متي شعرت بالجوع).

لا يمكن إضافة اللبن على الشاي أو القهوة.

يمكن استبدال اللحوم بالفول .. طبق صغير مع إضافة الخل والزيت والليمون والفلفل الأخضر. والسلطة الخضراء تساوي حجم البروتين ٤ مرات.

يمكن شرب الماء مضافاً إليه ملعقة خل التفاح .. يسرع بذوبان الدهون الداخلية.

٢ كيلو نقص في الوزن كل أسبوع يمكن أن تزيد إلى خمسة حسب الإرادة والالتزام.

النظام الغذائي وحده لا يصلح مع الكسل فلا بد من نظام رياضي عنيف (مجهود).

رجيم السعرات الحرارية (حوالي ٦٠٠ سعر يومياً في المتوسط) .. يحتاج الشخص البالغ

من حوالي ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حراري يومياً أي أنه يحصل فقط على ١/٥ حاجاته من الخارج

فقط، بينما ٤/٥ حاجاته الغذائية يستمدّها من الدهون المخزونة .. في نظام يسمى (حرق

دهون الجسم) والذي يعتمد على دعامتين النظام الغذائي الصارم والنظام الرياضي اليومي

وكلاهما يجبر الجسم على حرق الدهون.

ويختلف النظام حسب كمية الدهون المطلوب التخلص منها أسبوعياً.

٩- التخلص من الوزن الزائد والدهون الزائدة:

ليس جمالاً فقط، فالسمنة يتبعها أمراض كثيرة منها أمراض القلب .. والأوعية الدموية وضغط الدم .. والأورام السرطانية .. والتهاب المرارة وحصواتها .. وأمراض العظام والمفاصل .. ومرض السكر .. واضطرابات الدورة الشهرية وغيرها.

١٠- الصيام الإسلامي ... (من الفجر إلى المغرب):

يأتي بنتائج باهرة مع بعض الحالات لكنه يأتي بنتائج عكسية مع حالات أخرى .. والفيصل هو التجربة الشخصية والتنظيم أفضل من الجوع الطويل .. الذي يعقبه غذاء ثقيل، والمهم الإفطار على سائل دافئ.

١١- التناؤل والأمل والثقة:

والإصرار .. على تكملة البرنامج .. من أهم أسباب النجاح في إنقاص الوزن .. لكن إلى أس وفقد الأمل واللامبالاة .. من أهم أسباب تدهور الحالة وزيادة الوزن .. فلا تيأسي ... وكرري المحاولة.

١٢- الخضروات صديقة الجمال:

الفجل والخيار والطماطم والكرفس والخس والجزر والجرجير والبقدونس .. تغسل جيداً .. وتقطع ويضاف إليها زيت الزيتون وبعض قطرات الليمون (أو الخل) .. وكلها منها ما تحب .. فهي تساعد على الهضم .. وتمنع التخمة والسمنة .. وتذيب الدهون وتحارب الإمساك وتشعرك بالشبع (تؤكل سلاطة أو تبشر أو تمصر وتشرب)

نظام لعلاج دهون الجسم:

١- يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون،

وهذا الطعام الزائد سواء كان خبزاً أو مكرونة أو أرز أو محشيات أو حلويات أو فطائر أو حتى عصائر ومشروبات سكرية.

ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فترسب الدهون باستمرار سواء في الأوعية الدموية أو الكبد أو تحت الجلد .. وتنتج عن الترسبات مشكلات خطيرة .. بداية من ضغط الدم المرتفع إلى الذبحة الصدرية إلى الجلطات الداخلية وربما وصل إلى الشلل التام للأعضاء! والملاحظة الأولى: هي هل زيادة الوزن هي زيادة في الدهون؟ أم زيادة في الماء (تورم) أم زيادة في حجم العضلات؟

٢- والدهون في الجسم على أنواع كثيرة: منها دهون الدم وتشمل الدهون الثلاثية TG

والأحماض الدهنية ومنها الكوليستيرول ومنها الفوسفوليبيدات وغيرها.

٣- والدهون وظائف مهمة: فهي مخازن الطاقة وهي مكون أساسي في الخلايا والجلد

وتحيط بالأنسجة فتحميها وبعضها يدخل في تركيب الهرمونات المهمة في الجسم مثل الكوليستيرول الذي يمثل نواة الهرمونات الاستيرويدية والجنسية وغيرها وفي الإنسان الطبيعي المعتدل .. لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول .. لأن حركة الجسم ونشاطه المنتظم يستهلك هذه الدهون دون أن ترسب بينما الكارثة في الشخص الكسلان الذي لا يخرج من بيته، فهذا الشخص يرسب الكوليستيرول في الطبقة الداخلية للأوعية الدموية .. حيث تضيق الأوعية تدريجياً .. ويظهر تصلب الشرايين وما يتبعه من جلطات وأزمات قلبية وزيادة وزن وأمراض كثيرة تنتهي بالسرطان.

٤- ما هو الكوليستيرول؟ هو مادة دهنية توجد بشكل طبيعي كأحد مكونات الخلية حتى قبل أن أي خلية حيوانية تستطيع تخليق الكوليستيرول.

والكوليستيرول لا يقبل الذوبان في الدم.. ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبوبروتين) من أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL

والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL

والبروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون للتخلص منها عن طريق الكبد فهو طريق التخلص من الدهون الزائدة.

أما النوع الضار LDL فيقوم بدورة عكسية من الكبد إلى الخلايا والشرين وبالتالي ترسب الكولسترولات وما يتبعه من أمراض.

٥- ونهكذا تهتم التحاليل الحديثة؛ في صورة الدهون بهذه المركبات من أول الكوليستيرول والدهون الثلاثية والبروتين عالي الكثافة النافع HDL والبروتين منخفض الكثافة الضار LDL ونفرح عند زيادة البروتين النافع HDL .. ونحزن عند زيادة الثلاثة الأخرى. وتكون صورة الدهون ضرورية لمرض السكر ومرض الكبد ومرض الضغط والمدخنين والذين يعانون من زيادة الوزن.. فعند هؤلاء تختل معادلة توزيع الدهون.

٦- وإذا استشعرنا الخطر في الطعام الزائد مع قلة الحركة... عرفنا المفتاح السحري في العلاج وهو (قلة الطعام وكثرة المشي).. فإذا كان الشخص البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم فإن الشخص الذي يريد التخلص من الدهون يجب ألا يتناول في اليوم أكثر من ٥٠٠ سعر حراري فقط (أي ربع الكمية).. وربما يصعب الأمر على البعض.. فتقول باختصار ١/٤ كمية طعامك اليومي فقط مع المشي ساعة كاملة تكفي للتخلص من الدهون الزائدة.

٧- موضوع توزيع الدهون في الجسم وذوبانه يتحكم فيه هرمونات كثيرة (وخاصة عند

المرأة) فالهرمونات الجنسية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن.

أما عند انقطاع الدورة الشهرية (أو العلاج بالكورتيزون) فإن توزيع الدهون يسحب من

الأطراف ليتجمع في منطقة البطن، حيث يظهر التشوه في الشكل العام.

٨- عند إجراء أبحاث كثيرة على ذوبان الدهون داخل الجسم.. وجد أن بعضها يذوب أسرع

من بعض.. وعادة أمام كل ٤ كيلو من الأطراف.. يذوب كيلو واحد من البطن والأرداف حيث

الدهون العنيدة.. وهكذا نرى علامات النحافة بدأت في أجزاء من الجسم دون أجزاء.

٩- التخسيس الصحي يكون حوالي ٢ كيلو في الأسبوع فقط.. مع المحافظة على توازن

الجسم وحيويته ويتحقق هذا بالمشي المستمر كل يوم ساعة كاملة وإذا زاد التخسيس عن ٢ كيلو

في الأسبوع.. فنحن نشك في أحد أمراض الكبد أو السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

١٠- المشي على أنواع.. فالمشي (٥-١٠) دقائق يومياً ينشط الدورة الدموية فقط.

بينما المشي (١٥-٣٠) دقيقة يومياً يقوي عضلات ومفاصل الجسم.. بينما المشي أكثر من

٣٥ دقيقة تبدأ الدهون في الذوبان.

من هنا نعلم لماذا لا يظهر التخسيس على بعض من يمشون.

لأنهم لم يكملوا الزمن اللازم لذوبان الدهون.

وقد لوحظ أن المشي لمدة ساعة يومياً يؤدي إلى التخسيس ١/٢ كيلو (بشرط عدم شرب ماء

أو مشروبات باردة وعدم التعرض للمراوح والحمامات الباردة) وأن المشي لمدة ساعتين يومياً

يؤدي إلى نقص الوزن كيلو كامل كل يوم.

ونحن ننصح بأن يبدأ المشي تدريجيًا يعني ٥ إلى ١٥ إلى نصف ساعة إلى ساعة إلى أكثر وهكذا تزيد مدة المشي يوميًا .. حتى تعود العضلات أما المشي ساعة مرة واحدة فيؤدي إلى ألم شديد بعضلات الجسم يمنع صاحبه من ممارسة المشي مرة أخرى.

١١- لماذا يتوقف نقص الوزن رغم الاستمرار على البرنامج؟

كثيرًا ما ينجح برنامج التخسيس (المعتمد على الطعام المتوازن والمشى كل يوم ساعة) في الأسابيع الأولى.. ثم يتوقف زوبان الدهون بعد ذلك رغم البرنامج.. وهذا يستدعي تغيير البرنامج ودخول مواد جديدة لإذابة الدهون سوف نذكرها.

١٢- والخلايا الدهنية عجيبة.. فبرنامج التخسيس القاسي لمدة شهر.. يمكن أن تضع آثاره في أسبوع واحد أو أسبوعين عند العودة إلى كثرة الطعام وقلة المشى.

فالخلايا الدهنية تزداد في الحجم مع الطعام.. وتقل جدًا بنقص الطعام والحركة. ويقال أنها لا تزداد في الغدد بعد البلوغ ولكنها تكبر في الحجم فقط.

١٣- ليس كل زيادة في الوزن هي زيادة في الدهون.. فمثلاً ربما يكون شخصان وزنهما ٩٠ كيلو وطولهما ١٧٠سم ولكن الدهون في الأول ١٥٪ وفي الثاني ٣٠٪ وذلك يرجع لاختلاف نسبة العضلات بينهما.

١٤- يوجد أكثر من نظام لإنقاص الوزن:

١- أكثرها أماناً هو الطعام المتوازن (فواكه وخضروات ومشروبات ساخنة كل ساعتين بدون سكر مع المشى كل يوم ساعة).

٢- وهناك برنامج التخسيس الكميائي ومعناه أن يتناول الإنسان في اليوم طعاماً واحداً فقط مثلاً يوم موز فقط طول النهار ويوم كمثرى فقط ويوم مكرونة فقط وهكذا (رجيم القرف).

٣- وهناك إنقاص الوزن باستخدام بخار مغلي قشر الليمون والتنعناع (حمامات البخار العطرية).

٤- وهناك إنقاص الوزن باستخدام الحمامات الساخنة (الساونا) مع التدليك بالزيوت المذيبة للدهون.

٥- وهناك نظام استخدام اللاصقات الجلدية في أماكن تجمع الدهون.

٦- وهناك نظام استخدام أجهزة الذبذبات لتحريك الدهون وإذابتها.

٧- وهناك الإبر الصينية التي تفرس في مناطق محددة من الجلد فتؤدي إلى (صد النفس) وعدم وجود شهية للطعام وهناك أيضاً كاسات الحجامة الأسبوعية للتخلص من الدهون الضارة وتشيط الجسم بتسليك الأوعية الدموية.

٨- وهناك أحزمة للتخسيس وشورت التخسيس.

٩- وهناك استخدام الشمع المنصهر حول الجلد... وله مخاطره في حدوث حساسية الجلد.

١٠- وهناك أدوية التخسيس وأعشاب التخسيس... وهي في غاية الخطورة.

١١- وهناك الطعام قليل السعرات (كل ما تشاء) وهو سرعان ما يفشل.

كل هذه البرامج وغيرها... يمكنك الاستعانة بها بشرط الالتزام بالمشي المنتظم مع الطعام المتوازن (الذي يعتمد على الخضروات والفواكة وتقليل الدهون والنشويات).

١٥- من الأطعمة التي ثبت أنها تقلل دهون الجسم:

الشعير والثوم والبصل والنخل وزيت الزيتون وبذر قطنونا والسنا والسنوت والبردقوش والروزماري وجنين التمح وفيتامينات ج و هـ - وقشور الفواكة مثل التفاح والجريب فروت وزيت

عشيشة الليمون والشاي الخفيف والسلطة الخضراء وآخر الأبحاث هو مركب EDTA - مع المشي والحجامة والسيبوترين.. لكن المهم هو ما هي الجرعات المناسبة؟ ولا بد من علاج الإمساك المزمن والأفضلت جميع البرامج.

وهذا هو برنامج التخسيس المثالي (أ) وإذا فشل فالترك البرنامج (ب) لعلاج السمنة والكبد.

ملخص النظام الجديد لإنقاص الوزن:

يعتمد النظام الجديد على القواعد الآتية:

١- حزام عريض للبطن - (فوق القميص طول النهار) ويمكن استعمال حزامين - إذا كانت البطن كبيرة.

٢- المشي كل يوم ساعة واحدة في الشمس (ربع - نصف - ثلاثة أرباع).

٣- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لإذابة الدهون - أو نصف كوب ماء ساخن والمشروبات الساخنة هي (مغلي شعير - ينسون - حلبة - شمر - كراوية - نعناع - كركديه - شاي مرة واحدة في اليوم أو نسكافيه سادة).

٤- تدليك الوجه والكفين والقدمين بالزيوت صباحًا ومساءً... وكذلك المفاصل المؤلمة.

٥- السلطة الخضراء (خس + جزر مبشور + بقدونس + ليمون + ثوم + فلفل عادم + جرجير + بصل + خيار + ثمرة طماطم واحدة) أساسية مع الوجبات وأساسية طول النهار + ملح + كمون + خل.

٦- إذا اشتبهت طعامًا تذوقه فقط، وإياك والشبع، ولا تيأس إذا أخطأت في وجبة حاول الانتظام بعدها.

- ٧- شوربة التخسيس / طبق واحد طازج ولذيذ يوميًا: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ ورق لوز + ٢ فص نخبهان + ثمرة من أي خضار، جزر - بطاطس - كوسة - كرنب) وتكون نصف تسوية.
- ٨- الفواكه المسموح بها، بلح (٣-٧) يوميًا - تفاحة - كمثرى - برتقالة - ١٠٠ جم عنب - ٢/١ موزة - أو الليمون الأخضر (جريب فروت) ٣ تين برشومي - أو كوب عصير طبيعي به هذه الكمية.

المنتجات:

- ١- الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والبيبسي.
- ٢- العيش والمكرونه والأرز والمحشيات والكشري وجميع السكريات والنشويات والدهون والمسبك والزيت.
- ٣- المخللات والحلويات وبالتالي (المكسرات) واللبن والسوداني والتمر.
- ٤- الكبدة والسجق واللانشون والهامبرجر والكفتة وجميع اللحوم المصنعة.
- ٥- الجبن الرومي والمطبوخ (التستو).
- ٦- أي أعشاب مجهولة أو أدوية للتخسيس.
- الإفطار، (البلح أساسي).
١. كوب ماء ساخن أو (نصف).
٢. ويعد (مشروب الصباح والمساء) - ملعقة عسل نحل + ملعقة خل أعشاب + ٢/١ كوب ماء. (أو ٣-٧ بلح أو عجوة).

التغذية: (بروتين + سلطة خضراء + شوربة تخسيس) - ممتوع أكل العيش والمكرونه
والمحشي.

بيضة مسلوقة نصف تسوية أو شريحة سمك بدون جلد.

أو ٤/١ فرخة بدون جلد - أو قطعة لحم حمراء مثل البيضة.

أو ثلاث ملاعق بروتين نباتي مسلوقة (بسلة - فول نابت - لوبيا - فاصوليا).

وممنوع أكثر من نوع بروتين.

العشاء: سلطة زبادي أو جبنة قريش + ٢/١ رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة.

وقبل النوم مشروب الصباح.

الجديد في علاج السمنة:

تقسم السمنة حديثاً حسب (دليل كتلة الجسم) BMI body mass index والذي
يحسب كالآتي: الوزن بالكيلو / مربع الارتفاع بالمتر.

ويقسم الناس - حسب دليل كتلة الجسم BMI إلى أربعة أنواع:

(١) $under\ weight < 20$ نحافة - قليل الوزن

(٢) $20-25$ طبيعي Normal

(٣) $25-30$ وزن زائد Over weight

(٤) > 30 والسمنة obese وهناك تقسيمة أخرى للسمنة المفرطة.

توزيع الدهون:

١- الشكل الكمثري للجسم pear or gynoid في النساء فقط حيث تتركز الدهون في الحوض والفخذين.

٢- الشكل انتحاجي apple or Android.

وتوجد هذا التوزيع في الرجال والنساء - وتتركز الدهون حول البطن central.

وهناك قياسات أخرى للسمنة غير الوزن منها:

١- سمك ثنية الجلد في الذراع skin fold over triceps

mm in men ٢٠ .N

mm in women ٣٠

٢- قياس الوسط والفخذ = Abd.obesity / WAIST- HIP RATIO

Ratio < ٠,١ RISK in mals

< ٠,٨ in females

وهناك أمراض مرتبطة بسمنة البطن وزيادة الدهون منها الضغط والسكر ومقاومة الأنسولين والسرطان وغيرها.

٣- وهناك مقياس للوسط وحده (الكرش) waist circumference والخطورة تكون

عندما يزيد الوسط في الرجال $94\text{ cm} \leq \text{men}$ وفي النساء $80\text{ cm} \leq \text{women}$

وهذا مقياس هام جداً وبسيط وأدق من الميزان ويمكن علاجه خلال أسبوعين باستخدام حزام البطن العريض.

أسباب السمنة البسيطة (سبب وراثي أو سبب سلوكي):

١- سبب وراثي: Mutation or ob.geme

وهذه الطفرة تؤثر على الجين الموجود على الكروموسوم ٧ فلا يعمل هذا الجين والذي يؤدي لإنتاج بروتين اسمه leptin والذي يؤثر على hypothalamus فيقلل الشهية وقد تتأثر مستقبلات Leptin فتؤدي لإطلاق مادة عصبية (y) والتي تؤدي لزيادة التغذية أو تقل B٣ المسؤولة عن تحلل الدهون Lipolysis فتتراكم الدهون ويعتبر نقص الحركة وزيادة الطعام من أهم أسباب السمنة البسيطة.

أسباب السمنة الثانوية:

أسباب هرمونية ونفسية ودوائية؛ ويعتبر نقص هرمونات الغدة النخامية والدرقية والماييض من أهم الأسباب وظهور حديثاً مرض نقص السكر hypoglycemia نتيجة زيادة الإنسولين والمريض هنا يأكل كثيراً لكي يقاوم ألم الجوع.

ولذلك يجب عمل تحاليل الغدد والسكر لتحديد سبب السمنة وإذا كان نقص بعض الهرمونات يسبب السمنة فإن زيادة هرمون الكورتيزون تسبب السمنة وكذلك زيادة هرمونات منع الحمل (الحيوب والحقن واللصقات) وزيادة الهرمونات يؤدي إلى خلل عام في هرمونات الجسم فيدفع إلى مزيد من الطعام.

ومن الأدوية التي تؤدي للسمنة / الإنسولين وأدوية السكر وحبوب منع الحمل والكورتيزونات ومضادات الصرع والاكثاب.

أعراض السمنة:

التعب لأقل مجهود - والرغبة في النوم المستمر والنهجان - وآلام العظام والمفاصل - وقد يظهر مرض السكر.

وتزداد مشاكل الجراحة مع الدهون الزائدة وكذلك تزداد نسبة حدوث جلطة بالقلب - وظهور الضغط المرتفع ومشكلات تشقق الجلد (خطوط السمنة) - بل وظهور الأورام الخبيثة وكذلك أمراض الكبد والمرارة.

علاج السمنة / Diet regulation

١- ويعتمد علاج السمنة على علاج السبب أولاً مع العلاج النفسي والاجتماعي وتغيير السلوك (LSM - Life style modification).

٢- والمشي يومياً من (٣٠-٦٠ دقيقة).

٣- مع تقليل الدهون والنشويات والاعتماد على السلطات الخضراء.

٤- توازن الوجبة الغذائية قليلة السعرات (٤٠٠ سعر حراري فقط).

٥- إعطاء مواد لصد النفس Anorectic appetite depressant.

٦- المليينات Laxitaves.

٧- حزام مريض للبطن أو أكثر لتشجيع إذابة الدهون.

٨- المشروبات الساخنة كل ساعتين بدون سكر.

نظام غذائي لإنقاص الوزن:

الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ (على الريق) .
قطعة جبن قريش + نصف رغيف بلدي + بيضة مسلوقة نصف تسوية + سلاطة خضراء.

الغداء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.
شريحة سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي + شوربة التخسيس + سلاطة خضراء.

العشاء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.
سلطة زيادي + نصف رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة.

الممنوعات:

الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والشيبسي والمكرونه والمعاشي والكشري وجميع
السكريات والنشويات والدهون والمسيك والمغلل واللب والسوداني والترمس والكبدة والسجق
واللانشون والجبين الرومي والتستو وأي أعشاب مجهولة المصدر.

معلومات هامة لإنقاص الوزن:

١- حزام مريض للبطن فوق القميص طول النهار.

٢- المشي كل يوم ساعة كاملة أو أكثر.

٣- تدليك الوجه واليدين والقدمين بالزيوت لتنشيط جهاز المناعة.

٤- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لاذابة الدهون (شعير- ينسون - حلبة - كراوية

- شمر- نعناع - كركديه).

٥- سلطة خضراء مكونة من (خس + جزر مبشور + بقدونس + ثوم+ جرجير + بصل + ثمرة

طماطم واحدة) ملح وكمون وخل (أساسية مع كل وجبة).

٦- شوربة تخسيس مكونة من (بصلة - فص ثوم - ورق لوري - فص حبهان) وأي خضار

وتكون نصف تسوية.

الفاكهة المسموح بها يومياً: (تفاحة - كمثري - برتقالة - نصف موزة - تين برشومي -

عنب).

إذا اشتھت طعاماً تذوق منه وإياك والشبع وإذا أسرفت لا تيأس - وانتظم بعدها.

معدل التخسيس: ٢ كيلو في الأسبوع - حسب ساعات المشي.

السمنة وزيادة الوزن والدهون OBESITY:

تعليمات: السمنة من أخطر ما يهدد الصحة، وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب

والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

المسموح به أو العلاج والممنوعات:

١- غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخص في كوب ماء ساخن + ملعقة خل على

التريق إن أمكن + ٧ بلحات أو ٣ للإفطار + عمل نحل + غذاء ملكات النحل.

٢- مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات - واذابة الدهون (غير القهوة والنشاي).

٣- شوربة التفسيس: (كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصلي + جرجير) + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهون + سلاطة خضراء (كثير) + خل.

المسموح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة).

لكن ممنوع البروتين + النشويات في وجبة (مع علاج الأنيميا).

٤- زيت الزيتون صياحاً ومساءً .. أو زيت بذر التضاح. (إذا كانت السمنة مصحوبة بأمسالك).

٥- استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.

٦- كوب زيادي + ٣ فصوص ثوم مهروس (قبل النوم).

٧- المشي لمدة ساعة يومياً (بالتدرج) على الأقل.

٨- استخدام التدليك القوي وحمامات البخار وحمام ساخن القدمين مع التدليك ٢/١ ساعة يومياً.

٩- استخدام حزام البطن العريض طول النهار.

١٠- الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة (للأسف بعض الناس يزدادون في الوزن بعد الصيام).

١١- الكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٢٥ دقيقة من المشي المستمر).

١٢- المشويات والدهون والمسبكات والمياه الغازية والسندوتشات والمكرونه والقطاير
والعلويات.

١٣- اللب والسوداني والتسالي - بغير حساب.

١٤- استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلوي.

١٥- استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبت في النظام الهرموني.

١٦- والإبر الصينية - والشمع المنصهر وغيرها، وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأبي
هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط.

١٧- والخماسي الشهير (المشي والعل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض)
وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأفضل والأضمن).

والحمد لله نجح هذا النظام مع عشرات الحالات.
