

حقائق ونصائح طبية

- ما يجب أن تعرفيه عن الدورة الشهرية.
- فى انتظار أول دورة شهرية.
- الجمع بين النشويات والبروتينات .. خطأ!!
- الحلاوة الطحينية .. غذاء ضرورى للفتيات بوجه خاص.
- إدمان الشيكولاته.
- ضبط مواعيد النظام الغذائى.
- وموضوعات أخرى.

ما يجب أن تعرفيه عن الدورة الشهرية.

عندما تفاجئك دماء الدورة الشهرية لأول مرة ، فقد تضطربين وتتصورين الأمر على غير حقيقته، والسبب أن معلوماتك فى هذا الصدد قد تكون غير واضحة ، من أجل هذا يجب أن تعرفى الصورة العلمية الكاملة عن هذا الحدث الهام فى حياتك ، وفى حياة كل أنثى.

تبدأ الدورة الشهرية مع سن البلوغ عند الفتيات ، حيث تبدأ بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة ، وتكون عادة غير منتظمة فى البداية ؛ فقد تحدث كل بضعة أشهر أحياناً ، وقد تحدث على فترات قصيرة أحياناً أخرى ، ثم تنتظم فى حدود سنتين أو ثلاث.

وعموماً ، فإن الدورة الشهرية تحدث كل ٢٨ يوماً ، من أول يوم فى الدورة إلى أول يوم فى الدورة التالية.. وكل فتاة أو سيدة لها مدة معينة ، وأن الدورة تحدث بين ثلاثة وخمسة أسابيع تعتبر عادية ، وعادة ما تكون المدة بين ثلاثة وخمسة أيام ، وتعتبر المدة طبيعية أيضاً إذا وصلت إلى سبعة أيام.

وتبدأ الدورة الشهرية بإفراز سائل أحمر قاتم قرمزي يكون من دم ومخاط ، غنى بكرات الدم البيضاء ، وقطع من الغشاء المبطن للرحم ، وبعض خلايا المهبل المتساقطة ، ويكون له رائحة مميزة ، نتيجة نشاط البكتيريا وتحلل الأنسجة ، وكذلك بسبب إفرازات الفرج ... وتختلف كمية الدم التى تفقد عادة من ٥٠ إلى ١٥٠ سم^٢ ، وفى المتوسط تكون ٥٠ سم^٣ ، أى أوقيتان.

ويلاحظ أنه عندما تبدأ الدورة الشهرية فإنها تكون - لمدة عام تقريباً - غير مصحوبة بتبويض ، وتكون عادة غير منتظمة ، ويكون نزول الدم فى الحالات غير المصحوبة بتبويض لا يختلف عن الحالات المصحوبة بتبويض ، فيما عدا غياب قطع صغيرة جداً من الغشاء المبطن للرحم ، والتى تسقط مع دم الحيض فى حالات التبويض.

ويمكن تقسيم الدورة إلى جزأين:

الجزء الذى يسبق التبويض .. والجزء الذى يلي التبويض ، والأخير هو الأكثر ثباتاً ، أى أن المدة بين حدوث التبويض والدورة التالية هى حوالى (*) أربعة عشر يوماً أو خمسة عشر يوماً ، ولذلك ، فإنه مهما اختلفت فترة الدورة ، فإن الجزء الذى يلي التبويض هو دائماً ثابت ، وهذه النقطة لها أهمية كبرى فى توقيت حدوث الحمل ، وكذلك فى استغلال فترة الأمان ، وهى الفترة البعيدة عن التبويض كطريقة لمنع الحمل.

ومن المعروف أن موعد بداية الدورة الشهرية يختلف من بلد إلى آخر ، ومن شعب إلى آخر ، ولكن لوحظ أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى تقدم موعد بداية الدورة الشهرية ، مثل :

- ارتفاع مستوى المعيشة ، وتوفير التغذية الجيدة.

- زيادة عوامل الإثارة الجنسية.

- زيادة الوعي والمعرفة بالأمور الجنسية.

وكثيرات يعتقدن أن الدورة غير منتظمة ، وأنها تتقدم أو تتأخر أياماً عن مواعدها ، فى حين لو اهتمت الفتاة أو السيدة بكتابة وتسجيل أيام الدورة بدقة ، لفوجئت بأنها تأتي فى صورة طبيعية تماماً فى أغلب الأحوال ، ذلك أن الدورة الطبيعية تأتي كل ثلاثة أو خمسة أسابيع - كما سبق أن ذكرنا - وأى شئ خلال هذه المدة يُعدُّ طبيعياً.

وجدير بالذكر أن الدورة الشهرية تعتمد على مبيض ورحم سليمين ، يسمحان بنزول الدم فى صورة طبيعية ، وكذلك على سلامة الغدد التى تؤثر على المبيض ، وأهم هذه الغدد الغدة النخامية ، وجزء صغير أسفل المخ متصل بهذه الغدة ، وبسبب

(*) لقد قدرت عدد الفوط الصحية فى المتوسط التى تُستخدم خلال ٢٤ ساعة ثلاث فوط ، اثنتان أثناء النهار وواحدة فى الليل .. أى تحتاج الفتاة أو السيدة من ١٢ إلى ١٥ فوطة طوال مدة الدورة ... وفى الغالب يكون الدم سائلاً ولا يميل إلى التجلط ، لأنه يتجلط أولاً فى الرحم ثم يذوب ، وفى هذا الصدد نشير إلى أن عدم نزول دم الحيض ليس معناه وجود الدم محتجزاً داخل الرحم ، ولكنه نتيجة عدم سقوط الغشاء المبطن للرحم.

اتصال الغدة النخامية - باعتبارها أهم غدة يعتمد المبيض فى نشاطه على إفرازها بالمخ - فإن عدم انتظام الدورة أو تأخيرها ينتج عن أى عامل نفسى تتعرض له المرأة.. وقد تبين أن نحو ٦٠٪ من أسباب تأخر الدورة يرجع إلى عوامل نفسية، كالخوف من حدوث الحمل، أو الخوف من عدم حدوث الحمل أو وفاة عزيز، أو تغير محل الإقامة، أو مكان العمل، أو غير ذلك من العوامل التى تؤثر فى النفس.



دم كثير .. دم قليل:

لا يجوز أن تقارن الفتاة كمية الدماء التى تفقدها فى كل دورة شهرية بكمية الدماء التى تفقدها شقيقتها، أو أمها، أو زميلتها .. فحجم الدورة الشهرية مثل صورة البصمات أو الصورة الشخصية للمرأة التى تختلف عن أى امرأة أخرى، والخلاف الذى نعنيه هنا يكون فى كمية الدماء المفقودة، وفى الفترة التى تستغرقها الدورة الشهرية، فضلاً عن موعد حدوث .

كما تختلف الأحاسيس التى تحدث خلال فترة الدورة الشهرية من فتاة إلى أخرى أيضاً وعلى هذا الأساس يكون من الخطأ الجسيم أن نرسم صورة جامدة محددة ونحاول أن نطبقها على كل الفتيات، فعلى سبيل المثال يعتقد البعض أن الدورة الشهرية يجب أن تكون كل ٢٨ يوماً، وأنها يجب أن تستمر أربعة أيام، وأنها يجب أن تبدأ فى يوم مُحدّد.

كل هذه اعتقادات خاطئة، فقد يحدث أن تجد الفتاة التى تؤكد أن كل هذه القواعد تحدث عندها، ولكن يمكن أن نلتقى بأعداد هائلة من الفتيات لا يحدث أى شىء من ذلك عندهن ومع هذا فإن الطبيب يؤكد أن حالتهم طبيعية.

وكثيراً ما تنزعج الفتاة إذا تأخرت دورتها الشهرية أو تقدمت يوماً أو يومين، ومن ثم تذهب تلك الفتاة إلى الطبيب وهى تُصرُّ وتلح على تسجيل نوع الدواء الذى ينظم موعد الدورة ويحدده!

وعلى هذا يجب أن يحدد الطبيب السبب فى هذا التأخير أو التقدم المتكرر للدورة الشهرية.

ونشير هنا إلى أنه ليس من المقبول إطلاقاً أن تستمع الفتاة إلى نصيحة زميلة لها.. وإذا أرادت أى فتاة أن تعرف ما إذا كان نشاط المبيض منتظماً أم لا فما عليها إلا أن تراجع شيئاً بسيطاً، وهو : انتظام موعد الدورة، فإذا كان موعد الدورة منتظماً كان معنى ذلك أن المبيض يؤدي دوره على الوجه الأكمل.

إن ما يجب أن تعرفه كل فتاة وامرأة، أن هناك أمراً يتلقاه الرحم من المبيض، ومن ثمَّ تحدث الدورة الشهرية حسب ميعاد صدور هذا الأمر.. وعلى هذا الأساس يمكن اعتبار الدورة الشهرية طبيعية إذا حدثت كل ثلاثة أسابيع، أو أربعة، أو خمسة.. أمَّا إذا حدث أن جاءت الدورة فى مدة أقل من ثلاثة أسابيع، أو بعد مدة أكثر من خمسة أسابيع، فهنا يصبح من المستحسن استشارة الطبيب المختص (*).

أمَّا عن هذه الفتاة التى تحاول أن تضبط موعد الدورة الشهرية على أساس حدوثها كل فترة تختارها هى، فهذا خطأ كبير.

صحيح أن ذلك ممكن باستخدام بعض الهرمونات ولكنه أمر غير سليم من الناحية الصحية.



اضطرابات الدورة الشهرية:

قد تحدث بعض الاضطرابات فى انتظام الدورة الشهرية .. ومن هذه الاضطرابات ما يلي:

١ - انقطاع الدورة لأسباب فسيولوجية، وذلك قبل البلوغ، أو الحمل، أو الرضاع، أو الوصول لسن اليأس .. أو لأسباب مرضية، مثل أمراض الغدة النخامية، أو الغدة الدرقية، أو المبايض، كضمورها، أو تعرضها للأشعة، أو إزالتها، أو

(*) يجب أن تعرف كل فتاة عن الدورة الشهرية بأنه أمر طبيعى مثل الحديث عن الأكل والشرب، فالدورة الشهرية وظيفة من وظائف الجسم، فكما أن الحديث عن الهضم شيء عادى فإن الحديث عن الدورة الشهرية يجب أن يكون كذلك.

إصابتها ببعض الأورام، أو الإصابة بأمراض فى الرحم، أو إذا كان غشاء البكارة مسدوداً.

٢ - زيادة كمية النزيف أو استطالته أيام الدورة الشهرية كما يحدث فى بعض حالات الإصابة بالورم الليفى، أو اضطراب الهرمونات، أو التعرض للإصابة بسرطان الرحم، وخلافه.

٣ - نقص فى كمية النزيف، ويكون سببه فى غالب الأحيان الإصابة بضمور الجهاز التناسلى.

٤ - حدوث حرقان فى أثناء الدورة الشهرية نتيجة بعض التغيرات التى تطرأ على الوسط المهبلى، وينتج عنها نشاط لبعض الفطريات التى تُحدث التهابات مهبلية، ومن ثم تسبب الحرقان^(١).

وعموماً، فإن اضطراب الدورة الشهرية قد ينتج عن حدوث خلل فى نشاط المبيض، وقد يكون هذا الخلل ناتجاً عن وجود عيب فى المبيض نفسه، أو بسبب الاضطرابات الصادرة من المخ^(٢)، والتى تؤثر على نشاط المبيض .. وفى كلتا الحالتين يمكن الوصول إلى مكان الخلل بعمل التحاليل والأشعات اللازمة.



آلام الدورة الشهرية:

تُعدُّ آلام الدورة الشهرية من أكثر المشاكل التى تواجه الفتيات فى بداية حياتهن .. وتبدأ الآلام بعد سنتين تقريباً من أول دورة، مع أول أيامها أو قبلها بيوم، وتتركز فى الظهر وأسفل السرة، وأحياناً فى أعلى الفخذين، وهى أقرب إلى التقلصات أو المغص ... وتستمر عدة ساعات .. وبرغم انتشارها، فإن الحالات الشديدة التى تستدعى استشارة الطبيب تُعدُّ قليلة، وعلاجها بسيط، وهو عبارة عن المسكنات التى لا تسبب الإدمان، كالأسبرين ومشتقاته، ، وأحياناً ينصح الأطباء باستخدام

(١) يلاحظ أن هناك سبباً آخر يمكن أن ينتج عنه الحرقان، وهو الحساسية لبعض الأنسجة المستخدمة فى صناعة الحفاضات المستخدمة فى أثناء الدورة الشهرية.

(٢) من ذلك - على سبيل المثال - انقطاع الدورة الشهرية لمدة ثلاثة أشهر، مع اقتراب ميعاد الزواج، والتى يرجح أنها تكون ناتجة عن وجود اضطرابات هرمونية بسبب الاضطراب العصبى.

حبوب منع الحمل فى الحالات الشدفة التى لا تمتجب للمكنات، فضلاً عن النصفة بالزواج والحمل، فى فف فف هذه الآلام تماماً بعد الحمل والولادة*).

الأعراض التى تسبق فترة الفف :

من أكثر هذه الأعراض شفوفاً: الفقلب المزاجى، والاكفاب، والمفص الحاد، وانففا فى البطن، وشهفة كبفرة للطعام، وخاصة الفلوى.

ومن ففك الأعراض أفضاً الشعور بالصداع، وآلام فى العضلات، وألم فى الصدر، وشعور بالوهن، وظهور حب الشباب.

فإن كانت ففك الأعراض فؤثر على الأنشطة الفففة للفففات وفركفهن، والحافة الملحة للاستلقاء، فهذا فمكن معالفةه.

طرق المساعدة :

فعمد المساعدة على ففففف الآلام فبفاً للأعراض التى فففففف فى فففة وأفرفى، ففناول كربونات الكالسفوم مثلاً بشكل منظم فرففن فومفاً فعمل على الففففف من الكفتاب، وفقلب المزاج، والشهفة الكبفرة للطعام.

ومن المففد فناول الفواكه والخضراوات، وكل أنواع الفبوب .. ومن المففد أفضاً ففففف كمة الملح، وزفافة السوائل، وذلك لمنعه للانففا.

ومن الضرورى كذلك فقلل كمة السكر وشرب المنبهات.

وفففر بالذكر أن هناك بعض الأدوية التى فعمل على فسكفن ألم الفشنجات البطنفة، والصداع، وآلام العضلات، مثل "الأسبرفن"، و"الافبوفرففن" و"مابروفسفن" .. وففصح المفففففون بفناول الفلاج فلاف فرفات فومفاً فى الأفام الفلافة أو الفمسة قبل موفد الففص، كما فففففون بممارسة الففاضة وطرق الاسترخاء، كممارسة الفوفا التى فمكن أن فساعد على ففففف الألم.



(* أنت ومفاعب المرافقة: مموعة من كبار الأطباء الفففففن. "الكفاب الفففى الصادر. عن دار الفلال.

فى انتظار أول دورة شهرية:

قد تمر سنوات ولا تحدث أول دورة شهرية .. لماذا؟

قد يكون السبب هنا وراثيًا .. بمعنى أن الذى حدث مع هذه الفتاة يكون قد حدث أيضًا مع والدتها أو خالتها أو عمتها، حيث بدأت الدورة عند كل منهن فى سن متأخرة .. هذا احتمال.

ولكن هناك احتمالات أخرى عديدة .. وكل احتمال يمكن أن يسبب حدوث التأخير فى وصول دماء أول دورة، مثال ذلك:

قد يكون وزن جسم الفتاة أقل من الوزن الطبيعى .. أى نحيفة جدًا.

أن تعتمد الفتاة على إنقاص وزنها باتباع نظام غذائى صارم، أو ما يسمى بـ "الرجيم"، وذلك بحثًا عن الرشاقة.

أو تكون الفتاة من هاويات أداء باضة البدنية بانتظام وبكثرة، وبعنف أيضًا.

أو تكون الفتاة تحت ظروف نفسية قاسية.

وفى كل حالة من هذه الحالات يحدث الاضطراب وعدم التوازن الهرمونى، والذى ينتهى بعدم وصول دماء الدورة الشهرية للمرة الأولى.

ويلاحظ أن المشورة الطبية بة هنا، لتحديد السبب فى عدم وصول دماء الدورة الشهرية، فقد يكتشف الطبيب وجود عيب فى تكوين الجهاز التناسلى (المهبل أو الرحم أو المبيضين).

أو يكون غشاء البكارة مسدودًا، ومن ثم لا يمكن للدماء أن تخرج .. وفى هذه الحالة يمكن إصلاحها جراحياً بكل سهولة.

أو يكون هناك اضطراب هرمونى، حيث إن أى اضطراب فى هرمون معين يترتب عليه اضطراب هرمونات أخرى.. وهنا يسأل الطبيب ليعرف:

هل الفتاة مصابة بمرض السكر، أو التهاب الكبد، أو اضطراب فى الغدة الدرقية، أو الغدة فوق الكلوية، أو تعاني من سوء التغذية، أو تعاني من السمنة المفرطة، أو النحافة الزائدة؟

هل الفتاة تزاول الرياضة العنيفة؟.. هل تتعرض لإشعاعات أو مواد كيميائية؟ ..
هل تتعرض لضغوط نفسية قاسية؟

وعلى ضوء دراسة كل هذه الاحتمالات يبدأ البحث فى الإجابة عن السؤال
الهام: لماذا تأخرت الدورة الشهرية؟

وبعد معرفة كل هذه الظروف يبدأ الطبيب الفحص الطبى العام بعد أن يتأكد
الطبيب من نمو الثديين، وظهور شعر العانة، وطول الجسم ووزنه، حيث من
المعروف أن تلك العلامات تسبق حدوث الدورة بعامين" وبعد الفحص الطبى يمكن
أن يُجرى الطبيب التحليلات اللازمة للتأكد من حالة الهرمونات.



طعام الدورة الشهرية!:

بداية .. هَلَّا تَسَاءَلْتِ كَيْفَ تَمْتَطِعِينَ أَنْ تَبْدِئِي يَوْمَكَ وَأَنْتِ يَمْلُوكِ شَعُورَ بِالنَّشَاطِ
وَالخَفَةِ وَالْحَيَوِيَّةِ؛ بِحَيْثُ لَا تَجْدِينَ فِي مَتْتَصِفِ الظَّهيرةِ أَنْ مَسْتَوِيَّاتِ الطَّاقَةِ لَدَيْكِ قَدْ
انْخَفَضَتْ، بِحَيْثُ تَشْعُرِينَ بِالضِّيقِ وَالْحَمُولِ وَالانْكَفَاءِ عَلَى ذَاتِكِ؟

إن تناول الطعام الخاطئ يمكن أن يتسبب فى إحداث اضطرابات وتقلبات جمّة فى
مشاعرك، ، لكن من خلال فهم كيف يؤثر كل نوع من الطعام على جسمك،
وخصوصاً فى أثناء فترة الدورة الشهرية، فمن الثابت علمياً أن للطعام تأثيراً بالغاً
على حالتك الذهنية والمزاجية قبل وبعد الدورة الشهرية، لأن الهرمونات المضطربة
يمكن أن تسبب الـ "هيوغليكيما" (أى انخفاض نسبة السكر فى الدم)، والإصابة
بآلام الثدي والانتفاخ.

ومن المهم فى هذا الوقت تناول أطعمة تُسهم فى استقرار مستويات السكر فى
الدم، فزيدى حصّتكِ اليومية من الفاكهة والخضراوات.

وهناك أطعمة معينة مثل السمك، ولا سيما السلمون، والدجاج، تلك الأطعمة
من شأنها المساعدة فى المحافظة على هدوئك واستقرار مزاجك العام وبتّعينُ عليكِ
فى الوقت ذاته ألاّ تكثرى من تناول الأطعمة التى قد تسهم فى الانتفاخ.. وإذا

اشتهيت بعض الأطعمة المعززة للطاقة فحاولي أن تتجنبى الشوكولاته فهى لا تمنحك سوى دفعة طاقة قصيرة وجربى بدلا من ذلك تناول اللبن الزبادى بنكهة الفاكهة. هذا، وللحيلولة دون ذاك الشعور بالانتفاخ أكثرى من شرب الماء والعصائر الطازجة .. ولا تنسى محاولة تقليل الملح فى الطعام، الذى يعد مسبباً رئيسياً فى احتباس الماء فى الجسم.



اختيار "الفوطة" الصحية المناسبة:

هناك عدة نقاط تتعلق باختيار الفوطة الصحية المناسبة، ومن أهمها ضرورة تجنب استخدام الأنواع المعطرة من الفوط الصحية، تجنباً للإصابة بالحساسية كذلك عليك باختيار الفوطة ذات الحجم المناسب، بما يتلاءم مع غزارة الدورة.

هذا، ويتم تبديل الفوط الصحية فى أثناء الدورة كل ثلاث أو أربع ساعات كحد أقصى فى حالة الدورة الغزيرة، وكل أربع أو خمس ساعات فى حالة الدورة العادية، مع ضرورة الاغتسال بشكل جيد عند كل تغيير .. ويفضل دائماً أن تكون الملابس الداخلية مصنوعة من القطن، مع تجنب "النيلون" .. كذلك من الأفضل اختيار المقاس المناسب، بحيث تكون مريحة وغير ضيقة، حتى لا تسبب فى حدوث التهابات.

وأمر بديهى أنه لا يجوز مطلقاً إعاره أو استعارة الملابس الداخلية؛ بما فى ذلك "المايوهات".



الفوطة الصحية الشخصية .. أم ورق التواليت؟:

تُعدُّ الفوطة الشخصية المصنوعة من القطن أفضل ما يمكن استخدامه للتنشيف عقب الاغتسال، على أن يتم تبديل الفوطة كل يومين كحد أقصى.

ولكن نظراً لعدم إمكانية استخدام تلك الفوط فى أثناء الدورة الشهرية، فيمكن اللجوء مؤقتاً إلى ورق "التواليت"، وذلك برغم التحفظات العديدة التى ترتبط به، نظراً لأنه يساعد على الإصابة بالالتهابات، بسبب البقايا التى يمكن أن يتركها على

الجلد، والتي تمثل بيئة مغرية جداً للفطريات، إلى جانب أنه يساعد كذلك في حالة استخدامه بطريقة خاطئة - في الإصابة بمشكلات عديدة، وذلك عند استخدامه للتجفيف بالمسح من الخلف إلى الأمام، في حين أن الاستخدام الصحيح هو تجفيف كل منطقة على حدة، أو المسح من الأمام باتجاه الخلف*).



قص الشعر أم إزالته تماماً؟:

نظراً لأن نمو الشعر في منطقة العانة إذا كان كثيفاً قد يحول دون الوصول إلى نظافة كاملة، خاصة في أثناء الدورة الشهرية، فيفضل أن يتم قص هذا الشعر وتقصيره قدر الإمكان ويُعدُّ القص أفضل من إزالة الشعر، سواء با بقة التقليدية أم باستخدام المتحضرات الكيميائية، نظراً لاحتمالات حدوث التهابات في جذور الشعر، الأمر الذي لا يمكن تلافيه إلا باستخدام كريمات مطهرة قبل إزالة الشعر وبعدها، للتأكد من نظافة المنطقة.

امتلاء الأرداف .. مشكلة تُوْرَق الفتيات:

تجد الفتاة نفسها "غُصَنَ بَانَ" لولا هذا الانبعاث الغريب أعلى الساقين، والذي لا تُجْدِين معه كل طرق "الريجيم"، كما تردد وتشكو لمعرفة مفتاح السر ... في البداية لا بد أن نطرح هذا السؤال:

لماذا تمتلئ الأرداف أكثر وأسرع من بقية مناطق الجسم؟

فجيب : لأن الدهون التي يَختزنها الجسم تتجمع في المناطق التي تقل فيها سرعة الدورة الدموية، وهي - إلى جانب الأرداف - الفخذان والمؤخرة وتكمل الدائرة المفرغة إذا تراكمت الدهون في هذه المناطق، ذلك أن تراكمها يقلل كثيراً من سرعة الدورة الدموية البطيئة بالفعل، بحيث تنعدم بالتالي عملية الاحتراق أو تكاد .. ثم يزداد تراكم الدهون يوماً بعد يوم، وساعة بعد أخرى. ومن ثمَّ يكون مفتاح السر في هذا "الريجيم" الخاص جداً، وهو الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون، والاعتماد على البروتينات والكاربوهيدرات .. ونعني بذلك

(*) الدكتورة سامية سعبان، استشارية أمراض النساء والتوليد في إجابتها عن الأسئلة بأسلوب علمي مبسط بعيد عن التعقيد والحجل. (مجلة زهرة الخليج في أحد أعدادها الأسبوعية).

تناول اللبن الحليب المنزوع الدسم بدلا من حليب كامل الدسم، والقشدة.
تناول لحم الدجاج دون جلد، والأسماك بدلا من اللحوم السمينه، ك لحم
الضأن، واللحم البقرى أو الجاموسى "الكندوز".

الابتعاد عن التحمير، فالطعام المسلوق أفضل، والمشوى ألدُّ، والابتعاد عن أكل
الكيك والجاتوه، وغيرهما من الحلوى الدسمة المصنوعة من السمن والسكر بنسب
مرتفعة.

الابتعاد عن تناول الكريما بأنواعها، والحرص على تناول اللبن الزبادى بدلا
عنها.

الابتعاد عن الفول السودانى والفسق وغيرهما مما يعرف بـ "التسالى".
بقى أن نهمس فى أدُّنك: بأنك لن تشعرى أبداً بالجوع، فهذا "الريجيم" (*) لن
يُبعدك كثيراً عن الأكل، ولكن بالحذر من الدهون والنشويات والسكريات المفرطة.
وجدير بالذكر أن صغر السن ليس هو العامل الوحيد لبقاء الأرداف مشدودة
وقوية، وإنما الأمر يتطلب أيضاً ممارسة رياضة بسيطة يومياً، مثل شد عضلات
المؤخرة بقوة، والمحافظة على ذلك الوضع لمدة دقيقة ثم إرخائها، وإعادة التمرين
بقدر الإمكان .. وهذا التمرين كفيل بشد العضلات، ولا يستغرق مدة طويلة،
ولا أى جهد يذكر.

هذا، ويمكن للفتاة أن تمارسه فى أثناء قيامها بأعمال المنزل المعتادة.
وهناك تمرين آخر يمكنك مزاولته، مثل الجلوس على الأرض، والركبتين
ملامستين للذقن، والأذرع ملتفة حول الركبتين، مع إرجاع الجسم إلى الخلف حتى
تلامس الكتف الأرض، ويرتفع الردف إلى الأعلى ثم العودة للوضع الأول ..
وإعادة هذا التمرين عشر مرات يومياً.

(*) يلاحظ أن هذا "الريجيم" قد اكتشفته بمحض الصدفة البريطانية "روز مارى كونلي" عندما اضطرت لاتباع
نظام غذائى لمدة ثلاثين أسبوعاً للتخلص من حصوة مرارية .. وكم كانت دهشتها شديدة عندما اكتشفت أنها
لم تتخلص من مشكلاتها الصحية فحسب بل تخلصت أيضاً من سبع بوصات فى "منطقتى الردفين، وخمس
بوصات ونصف البوصة من الشحم الزائد حول كل فخذ".

ومما يجدر ذكره أيضاً أن جلد هذه المنطقة يصير خشناً مترهلاً بسبب ارتداء الملابس الداخلية الضيقة، كما أوضحت البحوث العلمية الحديثة(*) .

وهناك نصيحة من الخبراء المختصين بتجنب القلق بوزن نفسك أكثر من مرة فى الأسبوع، فقد يزيد الوزن أو ينقص بضعة جرامات كل يوم أو يومين نتيجة لاختزان كمية الماء فى الجسم، أو نتيجة الهرمونات.

ويمكنك أن تقفى على الميزان مرة فى الأسبوع فى نفس الوقت تقريباً ومرتدياً نفس كمية الملابس .. وأحْرِصِ على أن تضعى لنفسك قاعدة لوزنك ولا تتخطيها بأى حال من الأحوال وابدئى فى ممارسة "الريجيم" عند تخطيك الحد الأقصى للوزن.

وعندما تصلين إلى الوزن المضبوط وتريدين التوقف عن "الريجيم" ابدئى فى زيادة السرعات الحرارية بالتدرج، وعلى مدى عدة أسابيع.

كلمة أخيرة: لا تحرمى نفسك مما تُحبين، فالمفروض أن تستمتعى بما تأكلين .. أى كلى ما تحبين، مع الحرص بعدم الإفراط.



الأنوثة المبكرة عند الفتيات:

من المعروف أن الأنوثة حلم يراود كل فتاة منذ الطفولة، فتحلم بأن تصبح جميلة الجميلات يتسابق عليها الرجال .. ولا يتحقق حلم الجمال والفتنة إلا بتوافر عناصر الأنوثة التى تتم فى سن البلوغ، والذى يختلف من فتاة لأخرى، فبعضهن يصل إليه فى سن مبكرة جداً، والبعض فى سن طبيعى، والبعض الثالث فى سن متأخرة.

وقد توصلت الأبحاث العلمية الأخيرة إلى أن الفتيات اللاتى يصلن للبلوغ فى سن مبكرة عادة ما تكون شهوتهن ورغبتهن الجنسية أكبر بكثير من الفتيات اللاتى يصلن للبلوغ فى أعمار طبيعية، أو اللاتى وصلن للبلوغ فى سن متأخرة (**).

(*) ارجع إلى كتابنا ثبت علمياً [الجزء الرابع].

(**) البلوغ المبكر يعنى وصول الفتاة لسن البلوغ، وحدوث الدورة الشهرية لها قبل أن تصل لسن الحادية عشرة من عمرها .. وقد أرجعت بعض الدراسات ظاهرة البلوغ المبكر إلى أسباب كثيرة ومتعددة، أهمها الأسباب النفسية، فقد تبين أن الفتيات اللاتى ينتمين للأسر الفككة - وخاصة التى يغيب فيها الأب - يكن أكثر عرضة للبلوغ المبكر عن غيرهن من الفتيات وكذلك شعور الفتاة بالاضطهاد والاكتئاب، بالإضافة للعوامل الوراثية.. كل ذلك يؤدى إلى البلوغ المبكر.

كما أن الفتاة التي تبلغ مبكراً تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجنسية بالمقارنة بالفتيات الأخريات اللاتي بَلَغْنَ في أعمارٍ مناسبة . كذلك تكون هذه الفتاة أكثر قدرة على الحمل المبكر ، حيث تتميز بقدر كبير من الخصوبة ، تزيد بنسبة ٥٠% أو أكثر عن بقية الفتيات ، فضلاً عما تتمتع به في معظم الأحيان من جمال ونضارة.

هذا، وتؤكد تلك الأبحاث أن الفتيات مبكرات البلوغ غالباً ما يتَّصِفْنَ بِقِصَرِ القامة ، وذلك لأن البلوغ المبكر - طبيئاً - يحدث نتيجة زيادة في هرمون الأنوثة ، وهو "الاستروجين" وهذا الهرمون من شأنه إعاقة نمو العظام وتقليل طولها ، وبالتالي فإن معظم البالغات مبكراً قصيرات القامة.



الهرمونات الجنسية :

إنَّ التغيُّرات التي تظهر فجأةً على الفتاة حتى تصير أنثى ناضجة ، من المسئول عنها؟

باختصار: المسئول عن تلك التغيرات الفسيولوجية والنفسية هو الهرمونات الجنسية التي تفرزها المبايض ولكن ما هذه الهرمونات الجنسية؟
هناك نوعان منها :

- نوع يُسمى بـ "أوستروجين" .. وهو ما يمكن أن نسميه هرمون الأنوثة ، لأنه المسئول عن التغيرات الجنسية.

وهناك نوع آخر يسمى بـ "بروجسترون" .. وهو ما يمكن أن نسميه هرمون الأمومة ، لأنه يحدثُ تَغْيِراتٍ أخرى في المرأة ليعدها لمرحلة الأمومة ، فيعد "الرحم" مثلاً لاستقبال الجنين والمحافظة عليه ، ويعد "الثدي" لعملية الرضاعة ، على العكس من هرمون الأنوثة الذي يحدث في شكل المرأة التغيرات التي تجعلها جميلةً جذابةً ، مما يؤهلها لإعجاب الرجل - كى يتم الحب والزواج - ثم يكمل هرمون الأمومة بقية الحكاية .. حكاية الحياة.

هذا ، وفى المقابل هناك تَغْيِرَات تظهر على الفتى من جراء تلك الهرمونات الجنسية التى تفرزها الغدد لديه ، وهى الخصىتان ... وهرمون الذكورة يسمى بـ "أندروجين".

والطريف أنه يوجد فى كل رجل وامرأة كل من هرمونات الذكورة والأنوثة معاً ، ومصدرها هو الغدة الكظرية.. وهذا يعنى أن هناك فى كل رجل وامرأة خليطاً من الأنوثة والذكورة ، ولكن بنسب مختلفة ، فليس هناك امرأة ١٠٠٪ ، أو رجل ١٠٠٪. وهذا يفسر لنا - على سبيل المثال - ظهور الشعر بكثرة فى وجهه وسيقان بعض الفتيات والنساء ، والسبب هو زيادة هرمون الذكورة عندهن ، والذى مصدره الغدة الكظرية - كما سبق أن أشرنا - وهو نفس سبب ظهور حبّ الشباب عند بعض الفتيات أيضاً.



علاقة الهرمونات بالغدد:

هناك فى الجسم مجموعة من الغُدد تسمى بـ "الغدد الصماء" ، لأنه ليس بها قنوات ، وإنما تَصُبُّ إفرازاتها مباشرة فى الدم ، وتسمى إفرازاتها بـ "الهرمونات" .. أى الرسائل ا بة ، لأن الغدد ترسلها بعيداً إلى كل أجزاء الجسم.

وهناك من أمثلة هذه الغدد الجنسية الغدة الدرقية التى توجد فى مقدمة الرقبة ، والغدة الكظرية التى تُوجد فوق الكليتين ، ثم هناك البنكرياس الذى يفرز الأنسولين ، والذى تُسبب إصابته مرض المرء بالسكر.

وأخيراً ، هناك "المايسترو" ، أى القائد الذى يقود كل هذه الفرقة ويعطيها الأوامر وينسق بينها .. إن هذا "المايسترو" هو الغدة النخامية التى تسيطر على بقية الغدد لتعزف معاً لحن الصحة والسلامة .. أمّا إذا اختل عمل إحدى هذه الغدد فينشأ عن ذلك الكثير من العلل والأمراض.

كما أن للغدة النخامية وظيفة أخرى ، فهى تفرز عدة هرمونات أخرى لتنمية الغدة الدرقية ، والغدة الكظرية ، والمبايض ، والخصيتين - كما أنها تفرز هرموناً

لتشيط إفراز اللبن من الثدي، وتفرز أيضاً هرموناً يؤثر على كمية البول التي تخرجها الكليتان(*) .



الخلل الهرموني لدى الفتيات الصغيرات:

إن هناك خللاً هرمونياً يحدث لدى بعض الفتيات الصغيرات منذ البداية حيث يصلن إلى سن البلوغ، ومع ذلك لا تظهر عليهن علامات البلوغ.

وهذا الاختلال يكون ناتجاً عن أمراض وراثية أحياناً، أو مرتبطة بالغدد أحياناً أخرى.

كما أن هناك اضطرابات هرمونية أخرى كثيراً ما تحدث عند الفتيات قبل الزواج، وبعد مرحلة البلوغ، مما تتسبب في اضطراب الدورة الشهرية التي قد تتأخر أكثر من شهر، أو تتكرر أكثر من مرة في الشهر، أو تحدثُ بغزارة بين الفينة والأخرى.

وكل هذه أعراض تدل على وجود خلل هرموني، غالباً ما يكون وراءه القلق والتوترات النفسية، خاصة في سن المراهقة، حيث يزيد بصفة خاصة لدى الفتيات.

وبرغم أن هناك من يعتقد أن التغذية لها علاقة بهذه الاضطرابات، فإن هذا الاعتقاد خاطئ، لأن نوعية الأطعمة ليس لها أى تأثير على الهرمونات الأنثوية، وعلى العكس من ذلك، ثبت أن التدخين له تأثيرات سلبية تظهر بصفة خاصة في فترة ما قبل سن اليأس، حيث لوحظ أن المرأة المدخنة تنقطع عنها الدورة الشهرية في وقت مبكر، وتعانى من الاضطرابات الهرمونية في هذه المرحلة بالذات.

كما لوحظ أن الإرهاق الجسدى له علاقة في نزول الحيض أحياناً أكثر من مرة في الشهر الواحد(**).



(*) الطب والصحة : د. صلاح عدس.

(**) من دراسة بعنوان "الأنوثة والخصوبة في خطر" - ملحق صحيفة المسلمون - عدد ١٤ / ٦ / ١٩٩٦ (بتصرف).

أهمية تخزين الكالسيوم فى جسم الفتاة:

هل تعرفين أن نقص الكالسيوم هو داء نسائي فى المقام الأول؟.. وأن المرأة فى حاجة ملحة إلى هذا العنصر الهام فى جميع مراحل حياتها، بدءاً من البلوغ إلى الحمل وحتى الشيخوخة.

وهل تعلمين أنكِ تحتاجين إلى نسبة تقدر بـ ٨٠٠ ميليغرام منه يومياً؟ وهى نسبة إذا لم تتوافر فتفتح عليكِ أبواب المعاناة، من آلام الرأس، والدوار، والتقلصات، ومتاعب أخرى.

هل تعلمين أن الفترة من سن ١٢ إلى ٢٢ سنة من أهم مراحل حياتكِ، إذ هى تُعدُّ ثانى أهم فترة من فترات حياتكِ، بعد أن كُنْتِ لا تزالين جنيئاً فى أحشاء أمكِ، حيث كانت مسئولة عن غذائك؟

هل تعلمين أنكِ بعد أن وَصَلْتِ إلى سن النضج، أو ربما تكونين على مشارفه أن هذه المرحلة هى التى يطلق عليها الأطباء الباحثون "بنك الصحة المستقبلية"، أى المرحلة التى يتم فيها تخزين احتياجات الجسم الضرورية خاصة احتياجات العظام من عنصر الكالسيوم وفيتامين "د"، ونسبة معتدلة من الهرمونات.

إن هذه المرحلة هى المناسبة لبناء العظام وتكوينها تكويناً قوياً سليماً، أما بعد ذلك - وخاصة بعد سن الثلاثين - فيكون بناء العظام صعباً للغاية، وبالتالي يضطر الجسم إلى السحب من الرصيد المخزون فى العظام منذ فترة الصبا والشباب، مما يُضْعِفُ العظام على المدى البعيد، وقد يؤدي فى كثير من الأحيان إلى هشاشة العظام التى تظهر أعراضها تدريجياً، فلا يشعر المصاب بها بأى أعراض واضحة إلا بعد وصولها إلى ذروة الوهن،

ولذا، إذا أدركتِ الفتياتُ فى هذه المرحلة العمرية الخطيرة على جميع المستويات مدى أهمية تخزين الكالسيوم فى أجسامهن لتَبَدَّلَتِ الصورةُ تماماً، وبالتالي ستقل نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام لدى النساء بعد سن اليأس بدرجة كبيرة، فهى كالثروة التى تُدَّخَرُ فى البنك عند سن الشباب كى ينفق منها بعد ذلك طوال العمر، خاصة أن الحمل والولادة يسحبان كميات كبيرة من الكالسيوم المترسب فى العظام،

خاصة في الشهور الأخيرة، حيث يبدأ الجنين في تكوين ما يسميه الأطباء "المخزون الكالسي" ووفقاً لوزنه، فهو يأخذ من أمه يومياً على الكيلو الواحد من وزنه حوالي ١٢٠ : ١٣٠ ملليجراماً من هذا العنصر.

ومن هنا يُعدُّ النظام الغذائي ا ازن - والغنى بعنصر الكالسيوم - علاجاً لحالات الإرهاق والتنميل، والتقلصات، وآلام الرأس التي تعاني منها المرأة.. وهو يتكون من نصف لتر لبن يومياً، أو أربعة أكواب زبادى، أو خمسين جراماً من الجبن، إلى جانب السمك واللحم، وكذلك السمسم الذي يحتوى على نسبة عالية جداً من الكالسيوم، وأيضاً منتجاته، مثل الحلاوة الطحينية.

ويلاحظ أن معالجة نقص الكالسيوم ليست مفيدة للصحة في الوقت الحاضر فحسب، وإنما للمستقبل أيضاً... فعند وصول المرأة إلى سن اليأس تحرم من جهازها الهرموني، الأمر الذى يتسبب فى حدوث نقص فى نسبة الكالسيوم فى العظام، فتتعرض المرأة التى لا تتمتع برصيد كافٍ منه لخطر الإصابة بمرض "الأوستيوبوروز" (*). الذى يجعل العظام هشّة وسريعة العطب وقابلة للكسر، وأهم وسائل الوقاية منه تكمن فى إمداد الجسم بكميات كافية من الكالسيوم، وتناول غذاء غنى به طوال مراحل العمر المختلفة.

ومن جهة أخرى تُعدُّ الرياضة أمراً حيوياً فى فترة الصبا والشباب، حيث تقوم بترسيب الكالسيوم على العظام، حيث إن الحركة - مثل حركة الضغط على القدم - تنبه الخلايا البانية للعظام، وبالتالي تبنى كمية أكبر من العظام.

وفى هذا الإطار يوجد ما يسمى بمرض "لين العظام" وهو مرض يصيب العظام فى مستقبل العمر، وهى السن الحرجة التى تنمو فيها العضلات والعظام.

كما أن هذا المرض يُصيب العظام فى فترة المراهقة نتيجة لعدم التوازن بين احتياجات الجسم لفيتامين "د"، ووجود هذا الفيتامين فى الجسم.. كما أن نقص الكالسيوم يسبب نفس المرض أيضاً.

(*) جدير بالذكر أن هذا المرض يصيب ملايين من النساء بصفة خاصة بعد سن الخامسة والخمسين، ويؤدى إلى الإعاقة .

وهناك خطأ تقع فيه كثير من الفتيات فى مرحلة المراهقة، وهو الإكثار من المشروبات المنبهة فى أثناء الاستذكار، مثل الشاى، والقهوة، أو الكاكاو.. وهذه المشروبات تحتوى على نسبة عالية من "الكافيين"، مما يقلل من كمية امتصاص الجسم للكالسيوم.

كذلك أثبتت الدراسات العلمية أن هناك علاقة وطيدة بين الكالسيوم فى الغذاء وضغط الدم، حيث تبين أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم عند تناولهم للأغذية الغنية بالكالسيوم ينخفض ضغطهم، ولذلك يُفَضَّلُ تناول اللبن بكافة منتجاته لخفض ضغط الدم، فضلاً عن المحافظة على سلامة العظام، كما يجب التعرض للشمس بين حين وآخر، وخاصة فى الصباح وعند الغروب.

غذاء مرحلة المراهقة:

من المتعارف عليه أن فترة المراهقة هى مرحلة النشاط والحيوية، وكثير من الفتيات المراهقات فى هذه المرحلة يزاولن أنشطة حركية أكثر، وبالتالي فالتغذية السليمة التى تتوافق مع الجهود الذى يبذلُّه من أهم وسائل المحافظة على الصحة، وقيامهن بتأدية نشاطهن بالكفاءة الواجبة.

ويقول علماء التغذية : إن احتياجات الفتاة المراهقة فى هذه المرحلة من الطاقة قد يصل إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى أو يزيد، حيث إن هذه الفترة تتميز بالنمو السريع، حتى يصل الجسم لدرجة الاكتمال مع العام الحادى والعشرين.

هذا ويحصل الجسم على الطاقة من المواد الغذائية من المواد الكربوهيدراتية، مثل منتجات الحبوب، والسكريات، والدَّرَنَات، مثل القلقاس، والبطاطس، والبطاطا، ، كما يحصل على الطاقة من مجموعة الدهون، سواء كانت نباتية أو حيوانية.

ومن المعروف أن من مصادر البروتين الحيوانى والنباتى اللحوم بجميع أنواعها، والألبان ومنتجاتها، والبيض، والأسماك، والخضراوات، ولا سيما السلطة الخضراء، وبعض الفواكه الطازجة.

ويقرر علماء التغذية أن مرحلة المراهقة تحتاج إلى عنصر الزنك، حيث يُعدُّ أحد العناصر المهمة في عملية النمو، وتقوية جهاز المناعة .. ويتوافر هذا العنصر في الخضراوات والفواكه.

وإذا كانت مرحلة المراهقة تجعل الجسم في قمة نشاطه، فهذا من جراء مادة "الهيموجلوبين" المسئولة عن نقل الأوكسجين إلى الدم، ومن هنا تأتي الحاجة إلى عنصر الحديد الذى يتوافر فى الكبد، ونخاع العظام، والسبانخ، والجرجير، والعسل الأسود، بالإضافة إلى البروتينات،

ومن جهة أخرى ينصح خبراء التغذية بضرورة الامتناع قدر الإمكان عن تناول الطعام خارج المنزل، فيما يسمى بـ "الوجبات السريعة"، أو الإفراط فى شرب المواد الغازية، أو ما يسميه علماء التغذية بظاهرة الأغذية الفارغة، الخالية من المغذيات الضرورية للجسم.



فى الغذاء شفاء:

أكدت أبحاث علمية عديدة وبما لا يقبل الشك، أن للغذاء دوراً أساسياً فى معالجة الكثير من الأعراض المرضية التى قد يعانى منها الإنسان فى مرحلة ما من حياته، منها ما يلي:

- الأرق: للتغلب على الأرق أو فقدان النوم يُنصح - يومياً - بتناول كوب من اللبن الدافئ قليل الدسم، وذلك لغناه بالأحماض الأمينية التى تساعد على الارتخاء العام، ومن ثم على النوم.

- التوتر العصبي: عند الإصابة بالتوتر العصبى يُنصح بتناول كوب من اللبن وبعض الشويبات، كالحبوب، لأنها تساعد على ازدياد هرمون "السيروتونين" Serotonine فى الدماغ، والذى يقضى بدوره على التوتر والشد العصبى.

- آلام الحيض: للفتيات والسيدات اللاتى يُعانين من آلام فى أثناء الدورة الشهرية عليهن تناول الأطعمة الغنية بالمغنسيوم، كالكلأوى، وفول الصويا، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء ... وإذا تم تناولها بشكل مستمر خلال الشهر فإنها تساعد على التخلص من هذه الآلام.

ويُنصح - أيضاً - بالتقليل من تناول ملح الطعام، لتقليل الشعور بالانتفاخ عند اقتراب موعد الدورة الشهرية .. كما يُنصح بالإكثار من شرب الماء، حيث يساعد ذلك على تقليل نسبة الإصابة بالتخثر، وبالتالي سهولة مرور الدم في الأوعية الدموية.

- النحول العام: يجب في هذه الحالة الانتباه إلى ضرورة تناول "الكاربوهيدرات" والفواكه، لأنه في إمكانها زيادة الطاقة بسرعة. وكذلك الأطعمة الغنية بالحديد، كاللحوم الحمراء، والحبوب، والخضراوات الغامقة.

- الصداع: يلاحظ أن بعض أنواع الصداع قد يزيد عند تناول بعض الأطعمة خاصة المعلبة، لاحتوائها على بعض المواد الحافظة والأملاح.. وهنا يُنصح باختيار الأطعمة الطازجة، وخاصة الفواكه والخضراوات، واللبن قليل الدسم أو الزبادى، والنشويات، كالأرز والمكرونة.

- القلق النفسى: للتغلب على القلق النفسى يُنصح بزيادة تناول الجزر والتفاح، فهما يساعدان كثيراً على التخلص من هذه الحالة، وذلك فضلاً عن بعض الأجبان قليلة الدسم.

- الكآبة: لمن يعانون من الشعور بالكآبة يُنصح بالإكثار من تناول الدجاج والسّمك الغنيين بالحديد، واللّذين يساعدان على ازدياد كرات الدم الحمراء .. كما أن مجموعة فيتامين "ب" تزيد الحيوية والطاقة في الجسم.

- فقدان التركيز: للتغلب على هذه الحالة يُنصح بتناول كوب من القهوة، إضافة إلى الأغذية الغنية بفيتامين "ب" .. ومن الأغذية التي تساعد على ازدياد الطاقة الحبوب، والأرز، والسّمك، واللحوم، والبقوليات.

- التخمة: للتغلب على التخمة أو امتلاء المعدة، يُنصح بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات، والفواكه، والحبوب التي تساعد في تحريك الأمعاء (*).



(*) مجلة الشروق عدد ٤/٦ / ١٩٩٧ (بتصرف)،

الجمع بين النشويات والبروتينات .. خطأ!

من المتعارف عليه أن الوسط الحمضى يُعدُّ مجالاً جيداً يحتاجه هضم البروتينات ، وهو ما تفرزه المعدة لذلك الغرض.

ومن ناحية أخرى تحتاج النشويات إلى وسط قلوى حتى يتم هضمها.. وكما هو ثابت فإن عملية الهضم تبدأ عادة فى الفم ، وذلك بمساعدة المادة اللعابية التى تفرزها غدده ، ولذا ، فإنه يُعدُّ أمراً ضرورياً أن يخضع ما نأكله لعملية مضغ جيد حتى يتحول إلى عجينه لينة قبل بلعها ، مما يمكن من اختلاط اللعاب بالنشويات.

ومن المتعارف عليه أيضاً أن هضم الدهون يتم فى منطقة الأمعاء فى حين تختص المعدة بهضم البروتينات والنشويات.

بلاحظ أن هضم السكريات يتم سريعاً فى المعدة مع قيام الكبد بخزنه على هيئة جلوكوز ، بحيث يقوم الجسم بامتصاصه عند الحاجة.

هذا ، ويمكن تناول النشويات والدهنيات معاً فى الوجبة الواحدة ، أو الدهنيات والبروتينات فى المرة الواحدة ، دون أن يخشى حدوث أى اضطرابات هضمية ، وعلى العكس من ذلك ، فإنه لا ينبغى الجمع بين النشويات والبروتينات كالبطاطس واللحوم فى الوجبة الواحدة ، ذلك أن هضم اللحوم يتطلب من المعدة إفراز الحمضيات ، فى حين تتطلب البطاطس إفراز المعدة للوسط القلوى فى الوقت ذاته ، بحيث يتفاعل الوسطان بالدرجة التى يفقد فيها كل منهما فعاليته تجاه طعامه.

ولا شك فى حصول المرء على نتائج مذهشة إذا اقتصرَت الوجبة الواحدة على نوع واحد من الغذاء ، وعلى الرغم من أن الأمر قد لا يبدو معقولاً ، فإن نتائجه باهرة ..

وحتى تغلب على صعوبة الاعتماد على وجبة واحدة فإنه يمكن تنويعها ، بحيث تكون الفاكهة للإفطار ، والجبن للغذاء ، واللحم للعشاء.

وبصفة عامة فإن إخضاع الوجبات إلى الترشيح أمر تتطلبه الصحة ، سواء بالنسبة للاحتفاظ بدرجة جودتها ، أو بالنسبة إلى تحسينها وتطويرها (*).



(* التداوى بالعنب : باسيل شاكلتون . ترجمة د/ محمد الشيخ عمر.

الحلاوة الطحينية ،، غذاء ضروري للفتيات بوجه خاص:

تحتوى الحلاوة الطحينية على العديد من الفوائد الصحية التى يمكن أن نستعرضها موثقة بالأدلة العلمية الحديثة كما يلي:

أولاً : تتكون الحلاوة الطحينية من كمية متساوية من طحينة بذور السمسم بعد تقشيريه وتحميصه، وهو ما يسمى بالطحينة، يضاف عليها كمية متساوية من خليط من سكر القصب على Sucrose، وسكر الفواكه Fructose .. وهذه الخلطة العبقرية تمزج بطريقة صناعية خاصة لتنتج لنا الحلاوة الطحينية.

ثانياً: إذا تأملنا جيداً فى تركيبة الحلاوة الطحينية نجد أن مصادرها كلها مصادر نباتية طبيعية ، وهى : السمسم، والقصب، والفواكه، كما خلقها الله سبحانه وتعالى، ولم تتدخل العملية التصنيعية فى شىء من ذلك سوى عملية المزج والتحضير دون إضافة أى مادة صناعية أو كيميائية.

ثالثاً: المحتوى الجيد من السكريات المتعددة فى الحلاوة الطحينية يضمن سلامتها كمنتج غذائى، حيث لا يسمح بنمو معظم أنواع الميكروبات والبكتريا وخاصة الأنواع المسببة للمرض.

رابعاً: علاوة على ذلك، فإن سكر القصب، بالإضافة إلى سكر الفواكه مجتمعين، يمثلان مصدراً هائلاً للطاقة والنشاط عند تناول الحلاوة الطحينية كطعام، وهو مصدر سريع يمد الجسم بالطاقة الفورية اللازمة لنشاطه دون أن يسبب زيادة فى الوزن، مثل مصادر الطاقة الأخرى، كالدهون والنشويات، ولذا فهى بذلك تكون غذاءً مثالياً للرياضيين والعمال، وطلبة المدارس والشباب بصفة عامة، والفتيات بصفة خاصة.

وإذا تأملنا ذلك جيداً نجد أن خلطة السكريات النباتية الموجودة فى الحلاوة هى الخلطة النباتية نفسها التى يتناولها النحل لكى ينتج لنا عسل النحل.

خامساً: من المعروف علمياً أن جرامَ الدهون ينتج تسعة كالورى^(*) .. وجرام الكربوهيدرات ينتج أربعة كالورى، ولكن طاقة الدهون وطاقة النشويات تمر بعدة

(*) الكالورى هو وحدة قياس الطاقة.

عمليات تمثيل غذائي لى يتحول إلى سكريات يستطيع جسم الإنسان الاستفادة منها، ويمثل ذلك عبئاً على أجهزة الجسم المختلفة، وخاصة الكبد .. كما أنها تخزن فى الجسم لحين الحاجة إليها مما يسبب زيادة الوزن.

أمّا السكريات فإن كل جرام منها يمد جسم الإنسان بأربعة كالورى فوراً، ويشعر من يأكلها بالطاقة والنشاط السريع الفورى.

سادساً: وإذا انتقلنا إلى الشق الثانى من الحلاوة الطحينية، وهو الطحينية، وتمثل تقريباً ٥٠٪ من وزن الحلاوة الطحينية، فالفوائد هنا لا تُعدُّ ولا تحصى، ويمكن أن نجملها فيما يلي:

١ - تحتوى "الطحينة" على ١٢٪ من الألياف النباتية الطبيعية، وهى لازمة لحركة الأمعاء والجهاز الهضمى؛ مما يُسهِّل عملية الهضم وعملية الإخراج ... وإذا تناول الإنسان "الطحينة" يومياً، فإنه لا يعانى أبداً من الإمساك، ولذا ينصح مرضى البواسير بذلك.

٢ - تحتوى "الطحينة" على بروتين نباتى بنسبة تتراوح من ١٨٪ إلى ٢٢٪، وهو بروتين عالى القيمة الغذائية، لأنه يتكون من الأحماض الأمينية الأساسية .. ومن هذه الأحماض، فإن حمض "اليسين الأمينى" مهم جداً للنمو، فهو يؤدى إلى فتح الشهية، والإقبال على الطعام بطريقة جيدة .. كما أن حمض "ميثونين الأمينى" مهم جداً لحماية الكبد من السموم، وتحسين وظائف الكبد، ومد الجسم بعنصر الكبريت.

٣ - تحتوى "الطحينة" على نسبة ٢١٪ من الكربوهيدرات الطبيعية، وهى أعلى من النسبة الموجودة فى فول الصويا .. وتتميز الكربوهيدرات الموجودة فى طحينية السمسم بأنها سهلة الهضم.

٤ - تحتوى الطحينية على نسبة تتراوح من ٤٩,١٪ إلى ٥٣,٤٪ من زيت السمسم، والذي ثبت علمياً أنه من أفضل الزيوت النباتية على الإطلاق من ناحية القيمة الغذائية، والفائدة الصحية لجسم الإنسان.

وتعد هذه المركبات كلها مركبات طبيعية مضادة للأكسدة، تعمل على تخليص جسم الإنسان والخلايا الحية من المواد الضارة المؤكسدة، فضلاً عن أن

فيتامين "هـ" الذى يحتويها يساعد على الاحتفاظ بالحوية والنشاط للرجال والنساء على السواء.

وجدير بالذكر أن نسبة الكوليسترول فى زيت السمسم هى "صفر" أى أنه لا يحتوى على "كوليسترول".

٥ - تؤدى عملية تقشير السمسم وتحميصه قبل طحنه لاستخراج "الطحينة" إلى احتوائه على العديد من "الفيتامينات" والمعادن اللازمة للحفاظ على صحة السيدات الحوامل ، والمرأة المرضعة.



إدمان الشيكولاته:

يحتمل أن تكونى يا عزيزتى من بين اللواتى يرغبن فى قطعة صغيرة فقط من الشيكولاته لمجرد تغيير طعم الفم ، ثم تجددين نفسك قد التهمت القالب بأكمله حينها يتتابك إحساس بالذنب.

قبل أن تسترسلى فى الشعور بالضيق من نفسك وخصوصاً إذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً تستهدفين منه "الريجيم" لخفض وزنك ، ، عليك ألا تفكرى بأنك شرهة .
نعم .. عليك التخلص من هذه الفكرة ، فما يحدث لك أمر طبيعى يُفسرُ كما يلي :

تناولك السريع للسكر قد أحدث رد فعل كيميائياً يسمى "ذروة الأنسولين" .. ومن المعروف أن "الأنسولين" هو الهرمون الذى يفرزه البنكرياس لتخفيض نسبة السكر فى الدم .. وعندما تعلقو نسبته تصبحين فى حالة نقص سكر فى الدم ، ولذلك تشعرين بحاجة إلى المزيد من الشيكولاته.

فإن أرادتِ التوقف عن التهام الشيكولاته نهائياً عوّضى ذلك ببدايل ، مثل تناول تفاحة ، أو بعض ثمار أخرى من الفاكهة.



فيتامين "B" كنز يغفل عنه الكثيرون!

يكتسب فيتامين "B" بمشتقاته أهمية كبيرة فى حياة الإنسان ، خاصة بالنسبة للمرأة الحامل والمراهقين وكذلك الذين يعانون ضغطاً عصبية.

وقد أظهرت دراسة حول أهمية كل مجموعة من مجموعات فيتامين "B" كالتالى :

- فيتامين "B" : يُقَوِّى الذاكرة، حيث يقوم بتحويل السكر إلى طاقة، ويساعد على توازن الجهاز العصبى ، وتوازن عمل كل من القلب والكبد.

وفى حالة نقصانه تتأثر الذاكرة .. ويوجد فيتامين "B¹" فى صفار البيض والحبوب غير منزوعة القشرة، وخميرة البيرة.

- فيتامين "B²" : يحافظ على الشباب والحيوية، حيث يساعد على نمو وتجديد الخلايا .. وفى حالة نقصانه تزداد حساسية العيون، كما تصاب الأوعية والأظافر بالضعف.

ويتوافر هذا "الفيتامين" فى الكبد والأسماك الدهنية، ومنتجات الألبان، واللوز وعين الجمل، وهشيم القمح.

- فيتامين "B³" : وهو يزيد من تألق البشرة، حيث يساعد على التمثيل الغذائى للمواد البروتينية على وجه الخصوص" كما يسهل عملية الهضم .. وعدم توافره يصيب الجلد بالجفاف، كما يُضعف القدرة على التركيز .. ويوجد هذا الفيتامين فى لحم الطيور والخُبز الأسمر.

- فيتامين "B⁶" : وهو ضرورى للحفاظ على الهدوء، حيث يُسهّم فى إفراز الجسم لبعض الهرمونات، وأهمها الأدرينالين" .. كما أنه يمنع سقوط الشعر.

هذا، ويؤثر تناقص هذا الفيتامين على المفاصل، فضلا عن المزاج العام.

ويوجد هذا الفيتامين فى الخضراوات، والأسماك ، والقشريات.

فيتامين "B¹²" يساغد على بناء أجسام مضادة، كما يؤثر على المزاج والشهية وشحذ الهمم.

ويسبب تناقص هذا الفيتامين في التعرض للأمراض العصبية ويحد من نشاط الشخص البالغ، في الوقت الذي يتأثر فيه أيضاً الطفل، حيث يعاني من اضطرابات النمو.

وجدير بالإشارة أن هذا "الفيتامين" يتوافر في الموز، والبطاطس، وفول الصويا، والذرة، والنبق البندق.

فيتامين "B¹": ويفيد في مقاومة الجراثيم والميكروبات الخارجية حيث يقوم ببناء كرات الدم الحمراء والخلايا وتجديدها.

وتنقص هذا الفيتامين يؤثر تأثيراً سيئاً على المرأة الحامل بصفة خاصة ويوجد في كل من الكبد والبيض والسبانخ والمحار وخميرة البيرة.



فيتامين توفره الشمس للجسم :

من الثابت علمياً أن عظام الجسم عبارة عن أنسجة حية، تحدث بها يومياً عملية دقيقة ومعقدة، يتم فيها إحلال وتبديل للكالسيوم، فيخرج منها كالسيوم ويحل مكانه كالسيوم جديد.

وأنه للمحافظة على العظام يجب توفير احتياجات الجسم من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د".

وجدير بالإشارة أن فيتامين "د" ترجع أهميته في تقوية العظام الضعيفة، إلى فائدته في امتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور من الأمعاء، والعمل على تقليل إفرازهما في البول، كما أنه يحول الفوسفور غير العضوي إلى فسفور عضوي في العظام.. ولذلك، فعندما ينقص محتوى الطعام من فيتامين "د" - على الرغم من توافر الكالسيوم والفوسفور في الوجبات الغذائية - فإنه ينخفض امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء ويزيد إفرازهما في البول والبراز، فينقص مستواه في الدم، مما يستلزم امتصاصهما من العظام للمحافظة على مستواه في الدم، وهذا يسبب ضرراً للعظام في صورة لين عظام، وضعفها، وتشوه شكلها.

ومن هنا يصبح من الضروري للمحافظة على العظام تناول الأغذية الغنية بكل من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د".

ومن أغنى الأغذية بالكالسيوم "السّم" وورق الكرنب، واللبن ومنتجاته، وصفار البيض.

أما الأغذية الغنية بالفوسفور فأهمها الكاكاو، وصفار البيض، والعدس، والسردين، والتونة، وسمك البلطي.

أما بالنسبة لفيتامين "د" فهو لا يتوافر بكثرة في الأغذية، حيث توجد كميات صغيرة منه في صفار البيض، واللبن ومنتجاته، في حين أن مصادره الرئيسية هي سمك القرش، وزيت كبد الحوت، والسلمون، والسردين، والرنجة.

وليس غريباً عدم توافر فيتامين د الهام للعظام بكثرة في الأغذية المعتادة، لقدرة الجسم على تكوين هذا الفيتامين طبيعياً من بعض المركبات التي تتواجد تحت الجلد، مثل مركبات "سيترول"، "وأرجو سيترول"، "ودهيدروكوليسترول"، وتتحول هذه المركبات إلى فيتامين "د" بتعرض الجلد يوماً لفترة مناسبة للأشعة فوق البنفسجية من الشمس بطريقة مباشرة، وليس من خلال زجاج النوافذ، مع عدم ارتداء الملابس الثقيلة وقت التعرض للشمس.

وهكذا يمكن اعتبار فيتامين "د" هو الفيتامين الوحيد الذي يمكن توافره للجسم بشرط حُسن التعرض لأشعة الشمس الضرورية للجسم^(١).

نصائح لإنقاص الوزن والتخلص من السموم:

تعددت أساليب "الريجيم" بغرض المحافظة على الرشاقة وخفض الوزن، من ذلك:

"ريجيم الماء"^(٢).

ويعد هذا "الريجيم" أفضل أسلوب لخفض الوزن كما يؤكد الأطباء المختصون، إذ تستطيع المرأة تناول كوبين من الماء الدافئ على الريق في الصباح - كل يوم دون

(١) صحة دعائية: د. مصطفى عبد الرازق نوفل (بتصرف).

(٢) تجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الوصفة هي وصفة صينية قديمة، وما زالت تُتبع حتى الآن في الصين.

انقطاع - إذ إنَّ الماء الدافئ يقوم بغسل المعدة والأمعاء ويخلصها من الشوائب وفى نفس الوقت يخلص الجسم من الشحوم والدهون الزائدة.

حمام الملح:

قبل النوم مباشرة يتم ملء "البانيو" بماء حرارته تزيد قليلاً عن درجة حرارة الجسم، ويتم وضع ثلاث ملاعق من الملح الحشن فيه .. وتسترخى المرأة فى "البانيو" لمدة عشر دقائق .. وهذا الحمام يخلصها من كل السموم الموجودة فى جسدها، ثم يتم شطف الجسم بماء منعش، وتدليكه بكريم مرطب، ثم الدخول سريعاً فى الفراش تحت الغطاء.

حمام البخار:

يلاحظ بداية أن حمامات البخار فى حد ذاتها لا تنقص الوزن. ولكن تأثيرها المريح للأعصاب مفيد للغاية، ولكن يجب أن تأخذى هذا الحمام بشروط معينة .. فيجب أخذ "دُش" قبل حَمَّام البخار، وتجفيف الجسم جيداً، ثم الدخول فى حمام البخار والجلوس فيه من سبع إلى ثمان دقائق على الأكثر، ثم أخذ "دش" دافئ وتجفيف الجسد من جديد.

وعليك إعادة تلك الخطوات من جديد، مع مراعاة الوقت، وعدم تجاوزه عشر دقائق، وأخيراً اشطفى جسمك بالماء، ولفى نفسك فى "بشكير".

المعالجة بالحساء:

يُعدُّ الحساء الساخن والغنى بالأملاح أحد المشروبات الأكثر تأثيراً من أجل التخلص من سموم الجسم - كما أنه يُعيد اتحاد الجسم مع الماء، ويخلص منطقة البطن من السمنة.

ومن الجدير بالذكر أنَّ حساء اللحم الخالى من الدهون يُعدُّ أفضل من حساء الخضراوات وألذ طعمًا .. وعلى متبع هذا النظام تناول لترين من هذا المشروب المملح طوال النهار وليس أقل من ذلك للوصول إلى النتيجة المرجوة .. ولإكمال تلك الوجبة يمكن تناول اللبن الزبادى وبعض حَبَّات الفاكهة .. ومع ذلك، فهذا النوع من "الريجيم" لا يجب اتباعه أكثر من يوم واحد.

- ريجيم " السمك":

على غير القادرين على اتباع قواعد "الريجيم"، أن يدخلوا السمك فى كل الوجبات لمدة يومين بأكملهما فقط .. ويتم طهى السمك على البخار، أو فى ورقة المونيوم، بإضافة عصير الليمون إليه.

ويلاحظ أن تلك الوجبات تمد الجسم بالبروتين الذى يحتاج إليه، ليفقد الكيلو جرامات التى زادها .. وأنه فى أثناء هذا "الريجيم" البروتينى يجب شرب لتر ونصف من الماء فى اليوم لتسهيل عمل الكلى باستبعاد السموم.

- تدليك البطن:

من أجل تحسين الهضم، وتسهيل عمل الأمعاء، يجب عمل تدليك ذاتى للبطن، وذلك بوضع اليد مطحة على البطن، والإبهام بالقرب من القفص الصدرى، ثم يتم إجراء حركات دائرية فى اتجاه عقارب الساعة حتى أسفل البطن.. وفى حالة الانتفاخ يُفَضَّلُ القبض على جلد البطن باليدين، ثم لفه بين الأصابع والتدحرج لعدة ثوان، ثم القيام بالعملية نفسها على كل البطن.

- أعشاب لإنقاص الوزن:

على راغبي الرشاقة استعمال الأعشاب التى تفيد فى إنقاص الوزن، كما أنها تفيد فى تنقية الجهاز الهضمى.. ومن تلك الأعشاب الشَّمَرُ الأخضر، المعروف بفوائده العديدة، "والسناوستى" الذى يُعدُّ عشباً مُليئاً.. ومن تلك أيضاً ثمار "الكريز" المُليرة للبول.



ضبط مواعيد النظام الغذائي

أفضل طريقة لتجنب السمنة:

يُعَدُّ ضبط مواعيد النظام الغذائي اليومي من أفضل الطرق التي تتيح للجسم تزويده بالقيمة الغذائية للأطعمة التي يتم تناولها.

وجدير بالذكر أن عملية الضبط الزمني هذه تستند أساساً إلى طبيعة عمل النظام الهرموني في الجسم، ولذا أكدت الأبحاث الطبية على أهمية وضرورة الالتزام بمواعيد وجبات الطعام، حفاظاً على صحة أعضاء الجسم،

وأشارت هذه الأبحاث إلى أنه يمكن الحصول على أعلى مستويات القيمة الغذائية للأطعمة إذا ما تم تناولها في فترة محددة من ساعات اليوم، حيث إن ذلك يرتبط بشكل وثيق بالنظام الهرموني في الجسم.. فقد ثبت علمياً أنه عند الاستيقاظ من النوم، فإن هرمونات الغدة فوق الكلوية "الكظرية" - والهرمونات الجنسية تبلغ الذروة في مستوى إفرازاتها، لذا فإن الجسم يكون في كامل طاقته وحيويته لحظة الاستيقاظ، وهذا يترتب عليه ضرورة تزويد الجسم بنظام غذائي صحي ومتوازن لضمان حيوية الجسم ونشاطه، حيث أن عدم تناول وجبة الإفطار في ساعة مبكرة يؤدي إلى اضطراب عمل البنكرياس في ضبط نسبة السكر في الدم، وبالتالي الشعور بحالة تعب فجائية.



المواعيد المنتظمة لوجبات الطعام اليومية:

عند تناول الطعام فإن سلسلة من العمليات الحيوية المتتالية تحدث في الجسم، إذ يقوم بعملية التمثيل الغذائي للطعام وتخزينه، ثم توزيع الطاقة الناجمة عن تناول هذه الأطعمة إلى جميع أعضاء الجسم.

وينبغي أن تكون مواعيد تناول وجبات الطعام اليومية الثلاث منسجمة ومتوازنة تماماً مع طبيعة عمل النظام الهرموني للجسم، إذ إنه إذا أخذ الطعام في ساعة غير مناسبة صحياً، فإن عمل أنظمة أعضاء الجسم تضطرب منذ بداية اليوم، وهذا بدوره يُحدِثُ اضطراباً عاماً وعدمَ توازن في وظائف الجسم الحيوية، وهذا الاضطراب يتمثل في متاعب صحية، كزيادة وزن الجسم، وهذا ما أكدته إحدى

التجارب التي أُجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم إعداد وجبة طعام متضمنة مكوناتها على ٢٠٠٠ سعر حرارى أعطيت لمجموعتين من الأشخاص. - المجموعة الأولى تناولت هذه الوجبة فى ساعة مبكرة من "الفترة الصباحية". - فى حين تناولت المجموعة الثانية نفس الوجبة فى فترة ما بعد الظهر .. وكانت النتيجة أن أفراد المجموعة الأولى لم تزد أوزانهم، فى حين ازداد وزن أفراد المجموعة الثانية.



الالتزام بنظام الساعة البيولوجية:

ينصح العلماء المختصون أنه لضمان صحة الساعة البيولوجية والنظام الهرمونى للجسم فإنه ينبغى الاستيقاظ عند الساعة السادسة صباحاً، وهو ما يُدعى بـ "الساعة الشمسية"، وذلك بهدف التخلص بشكل أفضل من الفضلات التى تتراكم فى أجهزة الجسم فى أثناء الليل .. وبعد حوالى أربعين دقيقة من الاستيقاظ^(١) يتم تناول وجبة الإفطار، والتى ينبغى أن تكون متوازنة فى مكوناتها، لتكون قادرة على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لقيامه بأنشطته اليومية. ولكى تتم سلسلة العمليات الحيوية^(٢) للجسم بعد تناول الطعام بشكل طبيعى.. فإنه يجب الانتظار لمدة ست ساعات قبل بدء تناول وجبة الطعام التالية .. وبالنسبة لوجبة العشاء فإنه يجب أن تكون خفيفة .. وقد ثبت علمياً أنه يمكن تفادى الإصابة بظاهرة السمنة إذا حرص الشخص على التوازن بين النظام الهرمونى وحسن اختيار الأطعمة.

ويجمع خبراء التغذية على أن أنظمة الحمية غالباً ما يؤدي إلى فقدان الكثير من الأملاح والفيتامينات من الجسم، لكن التوازن بين الساعة البيولوجية وبين النظام الهرمونى للجسم والقيمة الغذائية للأطعمة يضمن تعويض جانب النقص فى هذه الأملاح والفيتامينات، ومن ثم يؤكد الخبراء المختصون على أن خفض وزن الجسم لا يسبب متاعب صحية، ولكن يستوجب البدء باتباع أنظمة الحمية ما بين شهرى

(١) هى الفترة التى يتم فيها غسل الجسم وتنظيفه واستعادة الوضع الطبيعى لنظامه اللمفاوى.

(٢) تعنى بها التمثيل الغذائى، وعملية التخزين، وتوليد الطاقة وتوزيعها، كما سبق أن أشرنا.

أبريل وسبتمبر، وهى أشهر حارّة، يكون فقدان الجسم لطاقته كبيرة، مما يُسهم فى فقدان الكيلو جرامات الزائدة فى الجسم.



نصائح للحفاظ على الرشاقة:

من المتفق عليه أن الحفاظ على الرشاقة هدف يسعى إليه الكثيرون، خاصة فى ظل التحذيرات التى انتشرت فى الآونة الأخيرة عن مخاطر السمّة وتأثيراتها الضارة على أجهزة الجسم، فضلاً عن أن مقاييس الجمال قد تغيرت عن الماضى، فصارت المرأة الجميلة هى الرشيقّة وليست السمينة، ولذا يقدم خبراء الرشاقة ست نصائح للحفاظ على الرشاقة كما يلى:

- أن يتناول الشخص طعامه ببطء ويمضغه جيداً .. ووضح الخبراء أن السبب وراء هذه النصيحة يتلخص فى أن المخ يستغرق ١٥ دقيقة ليتلقى رسالة المعدة بأنها قد اكتفت من الطعام .. فإذا كان الإنسان يأكل بسرعة كبيرة ستمتلئ معدته تماماً قبل أن يعرف محه أنه قد شبع وانتهى من الطعام، مما يؤدى إلى تناول الكثير من الطعام .. ولذلك يضيف الخبراء ما يلى:

- يجب على الإنسان أن يعطى طعامه كل انتباهه، كأن لا يشاهد التلفزيون - مثلاً - فى أثناء تناول الطعام، لأن هذا يجعله أكثر عرضة لأن يفقد إشارات معدته التى تقول للمخ إنه قد شبع.

- التقليل من استخدام الملح فى الطعام، لأن الملح الكثير يمكن أن يتسبب فى حبس المياه فى الجسم وانتفاخ البطن، ولذا ينصح الخبراء باستخدام بدائل أخرى مثل التوابل، أو الصلصة، أو عصير الليمون.

- الحرص على وجبة الإفطار، لأن عدم تناول الإفطار يجعل الإنسان عرضة لتناول وجبات سريعة فى أثناء فترة الصباح، بالإضافة إلى تناول الكثير من الطعام فى الغذاء .. ومن هنا تؤكد الدراسات أن فقد وجبة الإفطار قد يؤدى إلى استهلاك ٦٠٠ سعر حرارى أكثر فى كل يوم.

- البعد عن تناول "التسالي" لأنها تُعدُّ العَدُوَّ الأكبر للريجيم والرشاقة، فحفنة قليلة من الفول السوداني، أو قليل من الشيبسى مثلاً، ربما لا تبدو كثيرة، إلا أن ذلك يضيف إلى الوزن كثيراً.

- الحرص على ممارسة الرياضة، أو على الأقل استخدام السلالم بدلا من المصعد الكهربى، أو الهبوط من الأتوبيس قبل محطة من مكان الوصول والسير إلى المنزل.
- وضع مقاييس محددة للرشاقة المطلوبة، ومتابعة ذلك كل أسبوع .. فهذه الطريقة سوف تقلل من إغراء الأطعمة الدسمة كلما لمس الإنسان ما حققه من إنجازات، ومن خلالها سيتعرف على قدرته على مقاومة هذه الأطعمة، ومن ثمَّ يستطيع تحقيق الهدف المطلوب بأقل مجهود ممكن.



النوم "ونظ الجبل"

أحدث طريق للرشاقة!

- النوم:

خلاصت دراسة علمية حديثة إلى أن النوم هو أحدث طريق للتخلص من وزنك الزائد، فى حين أن قلة النوم تزيد من وزنك.

وأثبتت هذه الدراسة أيضاً أنه خلال ثمان ساعات من النوم العميق يمكنك حرق ٤٨٠ سعراً حرارياً، بل يمكنك حرق ٦٤٠ سعراً حرارياً فى أثناء النوم إذا قُمتِ بعمل تمارين رياضية قبل ذهابك للنوم بعشر ساعات .

وفى هذه الحالة ستحرقين ٨٠ سعراً حرارياً خلال ساعة واحدة من النوم.

وينصح خبراء الجمال المرأة لكى تساعد نفسها على النوم العميق باحتساء فنجان من شاي الأعشاب، مثل "الشيخ" الذى يُهدِّئ الأعصاب، ويساعد على النوم، ويحذرون من الإكثار من الأكل فى وجبة العشاء، وخاصة من الكربوهيدرات التى تُسبب الأرق .. فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة جدا من السَّلْطَة، وشريحة خبز مثلاً، أو طبقاً من الحساء وشريحة خبز، أو بعض "الكورن فيلكس" مع كوب لبن، أو حبة فاكهة.

وينصحونك أيضاً بأنك إذا اشتكيت من الأرق، فلا تضغطى على نفسك للنوم، بل قومي من الفراش، وحاولى ممارسة بعض الهوايات المحببة إلى نفسك، مثل القراءة، أو الاستماع إلى آيات قرآنية، أو السرحان مع نغمات موسيقية حاملة .. ولا تذهبي للفراش مرة ثانية إلا وأنتِ تشعرين برغبة جارفة للنوم.

- نط الحبل:

وهناك طريقة أخرى سهلة التنفيذ للقضاء على الوزن الزائد، لا تحتاج منك سوى تخصيص عشر إلى خمس عشرة دقيقة من وقتك اليومي، ومكان واسع للقفز فى الهواء الطلق، مثل فناء أو حديقة المنزل .. ومن الأفضل ارتداء حذاء مناسب.

ويلاحظ أن رياضة "نط الحبل"، برغم أنها تبدو سهلة التنفيذ، فإنها مرهقة، لذلك يُنصح بالبدء فى تنفيذها على مراحل، وببطء.

فى البداية اقفزى لمدة دقيقة ثم توقفى، وقومى بتمارين للمشى "محلِك سير" لمدة دقيقتين .. ثم كررى العملية لمدة عشر دقائق.

وبعد مدة من التمرين يمكنك "نط الحبل" لمدة دقيقة، ثم المشى "محلِك سر" لمدة دقيقتين .. ثم كررى العملية يومياً حتى يمكنك بالتدريج "نط الحبل" لمدة ربع ساعة قبل أن تلهشى .. ويمكنك القفز بسرعة أو ببطء حسب قدرتك.

ويلاحظ أيضاً أنه قبل البدء فى "نط الحبل" يجب أن تقومى بعملية تسخين للعضلات، مثل المشى "محلِك سر"، مع تحريك الذراعين لبضع دقائق .. ثم كررى ذلك عند الانتهاء من رياضة "نط الحبل" بطريقة إبطاء ولبضع دقائق أيضاً.

وجدير بالإشارة أنه قد ثبت أن عشر دقائق من "نط الحبل" تحرق نفس السرعات الحرارية التى تُحرقُ فى ثلاثين دقيقة عدواً .. كما أنها مفيدة للساقين، وتزيل عنهما الشحوم، وكذلك عن الجزء السفلى من الجسم، والأكتاف أيضاً .. وبالتالي تصبحين خفيفة مثل الريشة متناسقة الجسم، ورشيقة.



طريقة التخسيس دون "ريجيم" !:

توصل الخبراء والباحثون إلى طريقة مثلى للتخسيس دون عمل "ريجيم" على النحو التالى:

- يُفضل أخذ فنجان ماء فاتر مع بعض قطرات من عصير الليمون كل صباح على الريق ثم يُتبع بملعقة عسل نحل.

- الإفطار حسب الرغبة، مهما اختلف النوع والكمية، بحيث يكون صنفاً واحداً من الشراب الساخن، أو العصير الطازج، أو الحليب الخالى من الدسم.

- أمّا عن الغداء، فيُفضّل أن يكون صنفاً واحداً أو صنفين، مع ربع رغيف خبز .. ويُفضل أن يبدأ بالسلطة قبل تناول أى وجبة، حيث تساعد السلطة على حرق السُّعرات، والهضم بطريقة أسرع.

- بالنسبة لوجبة العشاء، يفضل تناولها قبل الساعة السابعة والنصف مساءً، حتى يسهل حرقها، لأنها إذا أخذت بعد هذا الوقت - أو فى وقت متأخر من الليل فإنها لا تحترق بسهولة كما لو تُنوّلت قبل ذلك.

ويفضل أن تكون وجبة العشاء من الخضراوات أو الفواكه الطازجة - كما يفضل عدم تناول الخبز فى وجبة العشاء، حيث إن الخبز ليلاً لا يحترق، بل يُختزن بسرعة.

يمنع الأكل بين الوجبات منعاً باتاً، وإذا لزم الأمر فيفضل أكل الخيار والفلفل الأخضر، والخس، وليس الجزر.

أمّا بالنسبة للسوائل، فجميع السوائل الساخنة مسموح بشربها، بشرط أن تكون دون سكر، أو ملعقة سكر صغيرة.

- الإكثار من شرب الماء قبل كل وجبة، بمعدل فنجان قبل كل وجبة، وفنجانين بعد كل وجبة بنصف ساعة ... سيلاحظ فى البداية انتفاخ البطن والجسم، وسيزول ذلك بعد اليوم الرابع.

- ولضمان خفض الوزن يُرَجَى عدم شرب أى نوع من السوائل فى أثناء الأكل ،
ويُفَضَّل شُرب السوائل بعد تناول الطعام بنصف ساعة.

- تستطيعين أكل الفاكهة مرة واحدة فى اليوم قبل تناول الوجبة - وليس
بعدها - أما بالنسبة للحلويات فيمكنك أكلها مرتين فى الأسبوع بعد الساعة
السادسة مساءً.

- حاولى قَدَرَ المستطاع ممارسة أى نوع من الرياضة ، ولو بالمشى بخطوات سريعة
لمدة ربع ساعة يومياً على الأقل.

- إذا حدث ارتباك فى هذا النظام فعليك أن تكملى نظامك فى اليوم التالى بصورة
طبيعية ، مع الحرص على حذف وجبة العشاء ، ومراعاة عدم تكرارها أكثر من مرتين
فى الأسبوع^(*)



الترهل المبكر عند الفتيات:

لوحظ أن قابليته عند الفتيات تبدأ من سن ١٧ سنة ، ويرجع السبب فى ذلك إلى
أن الإنزيم الموجود حول الألياف فى الجسم يكون خفيفاً ، مما يؤدي إلى الترهل . .
وكذلك عندما تمارس البنت الرياضة ثم تتوقف عنها ، أو أنها تمارس الرياضة بطرق
غير سليمة.

كما تبين أن نقص السوائل - كالمياه مثلاً - يؤدي إلى موت ألياف معينة فى
جسمها ، فيصبح الجسم مترهلاً ، ولذا تستطيع الفتاة أن تتلافى مثل هذا الترهل لو
اتبعت الآتى :

- شرب السوائل بكثرة.

- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ، لأن كثرتها تؤدي إلى شد خلايا الجسم.

- ممارسة رياضة المشى كثيراً ، بالإضافة إلى ممارسة أنواع الرياضات الأخرى.

(*) مجلة سيدتى : عدد ٥ / ٢ / ١٩٩٤ (بتصرف).

هذا، ويمكن التخلص من الترهل لدى الفتيات فى هذا العمر بسهولة.. أما إذا وصل عمر البنت إلى ٢١ سنة فأكثر ولديها ترهل، فيمكن أن يخف، ولكن ليس بسهولة، لأنه كلما كان سنها صغيراً كان جسمها قابلاً للتغيير (**)

الشّد العضلى:

تتساءل بعض الفتيات: إننى فى بعض الأحيان أشعر بشد عضلى فى أثناء التمرينات الرياضية .. فما السبب؟

يجيب الخبراء المختصون:

يحدث الشّد العضلى نتيجة لوضع الجسم فى حركة خاطئة، قبل أن يكون الوتر الواصل بين العضل والعظم مشدوداً أكثر من اللازم.

وأحياناً يكون الإرهاق هو السبب، خصوصاً إذا ابتعد الإنسان عن ممارسة الرياضة فترة طويلة ثم يعاودها.

وهنا يجب عدم الإسراف فى أداء الحركات الرياضية فى الأيام الأولى حتى يعتاد الجسم على الحركة.

وفى بعض الأحيان يكون السبب هو قلة الكالسيوم والبوتاسيوم، والصوديوم والمغنيسوم ... ولتفادى ذلك يجب شرب كميات كبيرة من الماء قبل التدريب، مع الحرص على اتباع نظام غذائى متوازن.



(**) مجلة سيدتى عدد ١٩٩٤/٢/٥ (بتصرف).

درس فى التنفس:

لقد ثبت أن التحكم فى التنفس يقضى على مظاهر الرهبة والخجل، ويُطلق الأفكار عند انحباس الذاكرة.

وهناك نوعان من التنفس: صدري وبطنى، ولكى تُمَيِّزى بينهما، قومي بالتمرين التالى:

- قفى معتدلةً، ثم استنشقى الهواء بصدرك حتى يتنفخ، إنَّ ما قُمتِ به تنفسٌ صدري، وهو الذى تُمارسينه كل لحظة دون تفكير.

تَمَدِّدى الآن على ظَهْرِكِ، ووضعى كتاباً فوق بطنك، ثم تنفسى بحيث تحاولين رفع الكتاب وخفضه .. إنَّ ما قُمتِ به هو تنفس بطنى، تلجأ إليه النساء الحوامل عادة عند الولادة، حيث يُتَشَقُّ الهواء مع دفع البطن إلى الأمام.

ويلاحظ أن التنفس البطنى هو حليفك الأفضل ويُمكنك الالتجاء إليه كلما كنت منفعة أو لا تستطيعين التركيز، حيث إن هذا النوع من التنفس يُمكنك من تحريك الأحشاء، وبالتالي من تدليك شبكة الأعصاب الكامنة وراءها، مما يخفف من حدة الانفعال، ويضفى على جسمك نوعاً من الراحة والسكينة والطمأنينة.

- **كيفية**: استنشقى الهواء بأنفك بعمق، وادفعى فى الوقت نفسه بطنك إلى الأمام، كما لو كنتِ تضغطين على فرامل سيارة، مُرَدِّدَةً فى ذهنك وبيطاء الجملة التالية: "أشعر أننى هادئة" .. ثم احبسى الآن نَفْسَكِ وِرَدِّدى فى ذهنك: "أنا هادئة" ... ثم ازفرى الهواء بفمك وِرَدِّدى فى ذهنك: "أشعر أننى هادئة تماماً".

كرِّرى هذا التمرين عدة مرات فى اليوم^(*)



(*) من باب نصائح طبية - صحيفة صوت الأزهر - عدد ٢٠٠٢/٦/١٤.

كيف تحافظين على صحتك؟

هناك سَبْعُ وصايا يقدمها الدكتور رضا عبد السلام - أستاذ أمراض القلب بمعهد القلب بإمبابة - للحفاظ على الصحة بوجه عام، وهى:

- يجب عليك أن تتجنبى كل هَمٍّ وكَدْرٍ، وأن تُقاومى ذلك بإرادة قوية، وعزم ماضٍ، لأن هذه الهموم تسبب ضرراً بالغاً بالجسم، وينشأ عنها بعض الأمراض.

- يجب أن تمتعى جسمك بالراحة التامة حتى تُعوّضى ما فَقَدْتِهِ فى العمل، وإذا ذهبت إلى الفراش فنامى دون أن تُشغلى فِكْرَكَ .. ولا تكثرى من النوم، لأنه يُضعفُ قُوَّتَكَ، يكفى أن تنامى سَبْعَ أو ثمان ساعات .. ويُفَضَّلُ أن يكون النوم بعد الأكل بساعتين .. وَحَاوِلِ أَنْ تنامى مبكراً لتمتعى بالاستيقاظ مبكراً.

- يجب أن تُحافظى على أن يكون جِسْمُكَ نظيفاً دائماً، ومن ثم كانت النصيحة بالاستحمام ثلاث مرات أو أربع مرات فى الأسبوع .. ولا تكتفى بغسل يديك ووجهك وقدميك، لأنه لا يأتى بكل الفائدة المطلوبة.

ويتحسّن الاستحمام بالماء البارد فى وقت الصباح، وبالماء الدافئ قبل النوم، ولا سيما عند الشعور بالأرق ..

- عَوِّدى جِسْمَكَ على الرياضة البدنية، ولو برياضة المشى، لأنها من ضروريات الصحة، ولكن لا تكثرى منها، ولا تُنسى تهوية مكان نومك. واعلمى أن المشى أفضل علاج للأرق ... واحرصى على أن تنتقلى إلى بلد آخر للنزهة مدة عشرة أيام أو أسبوعين كل سنة.

- لا تأكلى إلا حين تشعرين بالجوع، واكتفى باليسير من الطعام وامضغيه مضغاً جيداً، ولا تُسرعى فى الأكل، وليكن بكل هدوء وتؤدّة وسكينة ... ولا تأكلى ما لا تشتهيه نفسك .. ولا تكثرى من تناول الماء فى أثناء الأكل، واكتفى بشرب لتر من الماء كل أربع وعشرين ساعة.

- ارتدى ما فيه راحة لجسدك، وحافظى عليه من البرد، ولا تُعرضيه لتيارات الهواء، ولا سيما المراوح فى أثناء اشتداد الحر .. كذا احرصى على عدم تناول الماء

المثلج فى أثناء اشتداد الحرارة ، لكونه مضرا بالجهاز الهضمى بوجه خاص ، وبالجسم بوجه عام.

- لا تُقرئى الكتب والمجلات ذات الحروف الصغيرة فى الضوء الشديد ، ولا فى النور الخافت لأن ذلك يُضعف النظر ويكسبه المرض.

هذا ، وينصح الدكتور رضا عبد السلام كل إنسان أن يجعل لباسَ رأسه على اختلاف أنواعه خفيفاً ، وبه مسام تمكن الهواء من تخللها والوصول إلى الرأس لتبخير العرق المتكون داخل الشعر ، والذي يضر بقاؤه بجذور الشعر ، فيسقط بعد قليل ، وعلى المرأة أن تُعوّد نفسها البقاء مكشوفة الشعر كلما خَلَّتْ بنفسها فى المنزل.

ويضيف الدكتور رضا : إنَّ مَنْ عَوَّدَ نفسه هذه العادات ولازَمَهَا يصون نفسه كثيراً من الأمراض.



كل ما تجهلينه عن "حبّ الشباب":

يعانى كثير من الشباب من الجنسين من مشكلة البثور وحبّ الشباب ، ويدفعهم ذلك للتساؤل حول أسباب الإصابة به ، وما الذى يساعد على التخلص من هذه البثور ، قائلين :

- لماذا يصاب وجه البعض بالحبوب فى حين لا يصاب بها آخرون؟

ويجب التخصص بالتأكد أن الإصابة بحب الشباب تعود عادة إلى الوراثة ، فإذا كان والداك قد أُصييا بحبّ الشباب فهذا يعنى أن احتمالات إصابتك به تصل إلى نسبة ١٠٠٪ ، وتقل هذه النسبة إذا كانت الإصابة قد عانى منها أحد الوالدين فقط ، وتكاد تنعدم أو تكون فى أضعف حالاتها إذا لم يكن أحد منهما قد أُصيب بها.

وكثيراً ما يثار هذا التساؤل :

- لماذا تزداد حدة الإصابة خلال فترة الدورة الشهرية؟

الجواب: يعود ذلك لارتفاع نسبة هرمون الأستروجين الذى يزيد من إفراز الجلد للدهون ويجعله أكثر حساسية للمؤثرات الخارجية.. ولواجهة هذا الأمر عليك عمل قناع تنظيف عميق للبشرة قبل أسبوع أو عشرة أيام من موعد تزايد هذه الحبوب، والذى عادة ما يكون إما مع بداية الدورة الشهرية أو قبلها بأيام..

كما يمكن زيادة مناعة البشرة باستخدام دهانات طبية، خاصة تحت إشراف طبيب مختص.

وهناك سؤال:

- هل تناول أنواع معينة من الطعام يمكن أن تزيد حدة الحبوب؟

الجواب: تناول الأطعمة الغنية بالسكر والكافيين قد تسبب الضغط العصبى الذى يؤدى بدوره لازدياد هذه الحبوب..

كما تساعد مادة " اليود " ومشتقاتها فى زيادة مشكلات البشرة، فإذا فكّرت فى تناول فيتامينات فتأكدى من عدم احتوائها على اليود.

وهناك سؤال مهم هو:

- كيف يمكنى التخلص من هذه الحبوب؟

الجواب: اغسلى وجهك على الأقل مرتين يومياً بالماء البارد مع منظف أو صابون لطيف، ثم ادهنى مضاداً طبيياً للحبوب..

وهذه المضادات تنقسم إلى مجموعتين:

الأولى: "بروكسيد البنزويل" .. وهو نوع من المطهر الذى يقتل البكتريا المسببة للحبوب، ويوجد منها أنواع عديدة على شكل كريم أو منظفات، أو "جيل" يوصف تحت الإشراف الطبى.

الثانى: حمض الساليسيلك" .. وهو نوع يقوم بمهام التقشير اللطيف الذى يمنع انسداد المسام الجلدية ويبقيها نظيفة.

وكثيرا ما يتساءل البعض :

- هل التعرض لأشعة الشمس يساعد على التخلص من البثور ؟

الجواب : إن التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة قد يجعل الأمور أسوأ، فازدياد العرق يسبب انسداد المسام، كما أن حروق الشمس تجعل الحبوب تتحول إلى بقع داكنة على الجلد، فإذا كنتِ تعانين من "حبّ الشباب" ومضطرة للتعرض لأشعة الشمس، فعليكِ باستخدام كريم للحماية من أشعة الشمس خالٍ من الزيوت، وانتبهى جيداً إذا كنت تستخدمين بعض الأدوية الخاصة بحبّ الشباب، فبعضها يُسبب الحروق في حالة التعرض لأشعة الشمس.



لمواجهة حساسية الصيف:

مع موسم الصيف تكثر الشكوى من "الحساسية"، والبعض يطلق عليها اسم "الحِكة"، أو "الهرش الصيفي".

وهذه الحساسية الصيفية قد يتعذر أحياناً علاجها، خاصة أن أسبابها قد ترجع إلى الحرارة أو الرطوبة أو العرق أو التعرض للأتربة، وتقلبات الجو، ولذلك يقدم لك خبراء الأمراض الجلدية عدة نصائح:

أهمها: استخدام الكريمات المرطبة للبشرة، وعدم التعرض للحرارة الزائدة، والاستحمام يومياً، فضلاً عن ضرورة اتباع نظام معين في الطعام، لأنه أحياناً تكون سبب هذه الإصابة بعض المأكولات، وأهمها مشتقات اللبن والبيض والشيكولاته.

وعادة ما ينصح الأطباء بضرورة التخفيف من السكريات والبهارات والمنبهات، مثل الشاي والقهوة.

كما ينصحون بتناول الجُزَر، والثوم، والطماطم، والبقدونس، التي تنشط الدورة الدموية، وتطرد السموم من الجسم^(*).



(*) صحيفة أخبار اليوم في ٦/٥/١٩٩٩ (بتصرف).

كيف تقاومين النحافة؟:

إذا كنتِ تشكين من النحافة الزائدة ، فأنتِ إحدى ثلاث :

١ - قد تكونين من أسرةٍ عُرِفَ معظم أفرادها بالنحافة الزائدة .. أى قد تكون النحافة وراثيةً فى العائلة ، وفى هذه الحالة لا فائدة من محاولة التخلص منها ، فإذا كنتِ نحيفةً ولم تستطعى أن تزيدي وزنك بكل الطرق سنة بعد أخرى ، وكنتِ سليمة لا تشكين مرضاً ، فنحافتك نحافة طبيعية ، لا تقلقى بسببها.

٢ - قد تكون نحافتك بسبب اعتلال صحتك ، أو اضطراب أساسى فى إحدى وظائف جسمك ، فإذا كان وزنك أقل من المعتاد ، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية ، فالراجع أن يكون السبب راجعاً إلى اضطراب وظائفى ، أو إلى بؤرة فى مكان ما بجسمك ... وفى هذه الحالة عليك أن تستشرى الطبيب المختص.

وجدير بالذكر أنه إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو اللوزتين ، أو بسبب نشاط ضار لغددك الدرقية ، أو النخامية ، أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سموماً فى جسمك فالأمر يسير ، فإذا عُرِفَ السببُ وعولج ، فسوف يأخذ وزنك فى الزيادة على الفور.

٣ - قد تكون حالتك - كما هى الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة - نتيجة إهمال التغذية والصحة العامة ، فإذا قرر طبيبك أنكِ سليمة من المرض ، وكانت أسنانك سليمة ، ولم تكن نحافتك وراثية ، ففى وسعك أن تزيدي وزنك إذا اتبعتِ نظاماً صحياً - من حيث الغذاء ، والرياضة ، والاستجمام ، والنوم - يتلخص فيما يلى :

- أكثرى من الأطعمة الدهنية والنشويات ، مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية فى طعامك.. وتناولى اللحوم السمينية ، والزبدة ، والجبنه ، والشيكولاته ، والبطاطس ، والبقول السودانى ، والكريمة ، والموز ، وشرب اللبن بين وجبات الطعام.

- يعد زيت السمك علاجاً للنحافة منذ قديم الزمان، وهو مفيد إذا تناوَلْتِه باستمرار، أو على الأقل في موسم الشتاء.

٤ - إذا كانت شهيتك للطعام عادية، فلا ترغمي نفسك على الإكثار من الأكل، فهذا لن يزيد وزنك، ولكنه في الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم .

٥ - حاولي أن تُقللي من شرب الشاي والتدخين^(*)؛ فالإكثار منهما يضعف الشهية للطعام.

فإذا أردت أن تتخلصي من النحافة - وكنتِ سليمةً لا تشكين مرضاً - فتأكدي أن شهيتك بخير، وكلّي باعتدال، مراعية زيادة نسبة المواد الدهنية والنشوية في غذائك.

٦ - تُعدُّ الرياضة المعتدلة عنصراً مهماً في مقاومة النحافة، وخاصة الرياضة التي تقوى عضلات البطن.

٧ - تعد الحالة النفسية والعصية للشخص النحيف من الأمور التي يجب أن تُؤخَدَ في الاعتبار .. ومما يجدر ذكره أيضاً أن من أصعب المهام أن تقنع شخصاً مفرطاً في النحافة - رجلاً كان أو امرأة - أن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة، أو يأخذ الأمور ببساطة، أو يكفَّ عن القلق ويعمد إلى الاسترخاء، فالشخص النحيف يغلب عليه أن يكون متوتر الأعصاب، لا يستطيع أن يبقى في مكانه ساكناً، فهو يجرى - أو يكاد يجرى - كلما همَّ بالمشي .. وهو يحتفظ بعضلاته في أغلب الأوقات متوترة، وكأنه يتوقع أن يجرى إلى مكانٍ ما في أية لحظة، ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا يضيع وقتاً نفسياً يمكن أن يُنفَقَ في شيءٍ آخر .. وهو دائم القلق، يخشى دائماً ألا تسير الأمور على ما يُرام .. إن المشكلة - كما نراها - في هذا الصدد مشكلة نفسية "بجته" .. وإلى أن يسلك مسلكاً مخالفاً، ويتعلم كيف يتجم وكيف يهدأ، فإنه سوف يمكنه عندئذ أن يزيد وزنه.

(*) يلاحظ أنه من فضل الله علينا أن عادة التدخين لا يقدم عليها من النساء إلا القليل النادر، وخصوصاً في مجتمعاتنا العربية المسلمة.

٨ - يُعدُّ النوم ضرورة للذين يشكون من النحافة حيث ينبغي النوم لمدة ثمان ساعات في المتوسط.

٩ - ينبغي الإكثار من شرب الماء، حيث إن كثيراً من النحاف والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها جفَّت ولم يعد بها أثر من الماء.

ومن الثابت علمياً أن الدم وأنسجة الجسم جميعاً حين تُحرَّم من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم، فَشُرْبُ لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدك على زيادة وزنك.

١٠ - عليك باستنشاق الهواء النقي، والتعرُّض لأشعة الشمس الهادئة بقدر المستطاع .. وإذا كنت تُعانين من إمساكٍ مُزْمِنٍ فبادري بمحاولة تصحيح هذا الوضع، فطالما أن جهازك الهضمي يحتفظ بفضلات في داخله، فأنت تحتفظين بسموم في جسمك تُضعف الفائدة المرجوة من أية تغذية تحصلين عليها. وعموماً لا تتوقعي المعجزات، فخلال الأسبوع الأول، أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك، يجب ألا تضيفي إليه جراماً واحداً، بل إنك قد تفقدين كيلو أو أكثر، ولكن رقم الميزان سوف يكون في جانبك بعد ذلك، إذا داومت على تنفيذ برنامجك الغذائي والنفسى - الذى استعرضناه - بدقة وانتظام^(*).



فتاتى .. لا تتعجلى السنين ..

ولا "الماكياج" الثقيل:

أنتِ تحت العشرين .. جمالكِ بدأ يشغلك، ولهفتك زادت على المرأة ..

نصيحة: لا تتعجلى السنين، وابتعدى عن "الماكياج" الثقيل.

بطبيعة الحال أنتِ مبهورة ربما "بالماكياج" الذى تستخدمه أختك الكبرى أو والدتك .. وأنتِ أيضاً ربما تنظرين إلى "الماكياج" على أنه دليل على أنكِ قد كبرتِ. ولم تعودى طفلة، تماماً كما ينظر بعض الشباب إلى التدخين على أنه دليل رجولة!

(*) عشٌ سليماً بغير مرض: د. إبراهيم فهم (بتصرف).

لكنك تُسَيِّنَ أهم شيء، وهو أنكِ فى أجمل سنوات عُمرِكِ، وأنَّ جمالِكِ الحقيقى هو الاحتفاظ بنضارتك.

على أية حال، إنَّ كان ولا بد من "الماكياج" فراعى البساطة الشديدة فيه، والنظافة الكاملة للبشرة.

وهناك بعض النصائح والإرشادات للعناية ببشرتك يقدمها بعض خبراء التجميل على النحو التالى:

- تنظيف البشرة:

يعد الماء والصابون من الوسائل الجيدة لتنظيف البشرة من الأتربة العالقة بها والعرق .. لكن اختارى الصابون ذا الرغوة الناعمة، حتى لا تتعرض ببشرتك للجفاف.

أمَّا إذا كانت بشرتك حساسة، فيمكنك الاستعانة بمنظفٍ خاص، يلففها، بتوزيعه بشكل دائرى على الوجه والعنق.

- مرطب البشرة

قد تظنين أنكِ لا تحتاجين لترطيب بشرتك، نظراً لأنها لا تزال نضرة. هذا صحيح، ولكن استخدام المرطب يحميها من الجفاف، ويشكل طبقةً عازلةً ضد أضرار الجو و "الماكياج" .. استعيني بمرطب ناعم، وزعيه جيداً على بشرتك، وتأكدى من أنه قد امتصَّ تماماً.

- عدم الإكثار من استخدام "اللوسيون":

فى مرحلة البلوغ تظهر على الوجه وأعلى الكتفين أحياناً حبوب حمراء، وأخرى ذات رؤوس سوداء .. إنه حبُّ الشباب، وسبب مهاجمته لوجهك ليس يعنى قلة النظافة، وإنما هى التغيرات التى تحدث فى الهرمونات، لذلك لا تكثرى من استخدام "اللوسيون" الذى يزيل دهون البشرة، لأنه لا يفيد فى هذه الحالة، وقد يُشققُ جلد الوجه الرقيق.

إن ما يحدث، بالضبط هو نشاط زائد فى الغدد التى تفرز الدهون بالبشرة، وإذا لم يتمكن الدهن من الخروج من المسام ليغطى السطح، فإنه يتجمع على شكل حبوب صغيرة، هى حبُّ الشباب.

وعندما تبرز رؤوس هذه الحبوب على سطح الجلد، فإنها تتفاعل مع الجو، وتظهر الرؤوس السوداء، كما أن تجمع هذه الدهون في الطبقة السفلى من البشرة يُحدث التهاباً؛ مما يعطى للحبوب اللون الأحمر.

وأول ما ينصح به الأطباء المختصون هو عدم حك حبّ الشباب، لأن هذا يزيد من حجم المشكلة، وإنما العلاج يكون بالنظافة التي تعد مهمة جداً للتخلص من الحبوب، ولعدم انتقال العدوى إلى بقية الجلد، يمكنك الاستعانة بصابون ضد البكتريا تحصلين عليه من الصيدلية.

كما ينصحون بعدم نزع رؤوس الحبوب بأظافرك، حتى لا تترك علامة كريهة على وجهك .. اتركها حتى تجف بمفردها، ثم استخدمى الكريم الطبى الخاص بالتهاب حبّ الشباب.

وإذا كانت الحبوب منتشرة على الجلد فباستطاعتك تعريض وجهك لحمام بخار لبضع دقائق يومياً، أو كل عدة أيام، فمثل هذا الحمام يفتح المسام وينظف البشرة، ولكن تأكدى من الابتعاد عن الماء الساخن بمسافة ١٥ ستيماً مثلاً.

يلاحظ أن الكريمات الخاصة بتنظيف البشرة قد تفيدك أيضاً، إذا استعنت بها على فترات متباعدة.

وأخيراً نقول لك: إنَّ من حُسن الحظ أن حبّ الشباب يقل مع الوقت، ويختفى عند بلوغ سن العشرين فى معظم الحالات (*).

البرفانات وحدها لا تسبب الأمراض الجلدية:

تعانى بعض الفتيات والسيدات أثناء فصل الصيف من ظهور أمراض جلدية فى مناطق مختلفة من أجسادهن، من جراء استخدام لبعض "البرفانات" و"الكولونيات" ثم التعرض للشمس، اعتقاداً منهن أن ذلك يساعد على ترطيب الجلد وحمايته من الأمراض الصيفية المختلفة، بالإضافة إلى أنها تحمى أجسادهن من حدوث رائحة كريهة أثناء النهار.

(* من دراسة قدمتها الباحثة جيهان مصطفى بمجلة "كل الناس" - عدد نوفمبر ١٩٩٠ (بتصرف).

والحقيقة أن ما يَحْدُثُ هو العكس، نتيجة تفاعل "البرفانات" و "الكولونيات" مع أشعة الشمس، فَيَحْدُثُ التهابٌ بالجلد، وبالتالي تظهر البقع الحمراء والسمراء على أجسادهن، وتكون على هيئة حبوب أو طفح جلدي، تصاحبه أحيانا حكة بسيطة، وإذا لم تُعالج في الوقت المناسب فإنها تنتشر وتزداد حدتها.. كما أنها تنتهي إلى بقع بُنية اللون تحتاج إلى فترات طويلة من العلاج لإزالتها، مع ملاحظة أن هذه المشكلة نفسها تحدث للنساء اللاتي يضعن "الماكياج" على الوجه بكميات كبيرة، ثم يتعرضن للشمس، فتحدث الأعراض السابق ذكرها.

كذلك يلاحظ أن استخدام "الماكياج" بكميات كبيرة - ولفترات طويلة - يؤدي إلى ظهور متاعب أخرى، منها تلك التجاعيد المبكرة للجلد، والتي تمثل مشكلة كبيرة لكثير من النساء.. ولذا كان من الضروري تغيير هذا الاعتقاد وعدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.



التخلص من رائحة العرق بطريقة صحية:

من المعروف أن رائحة الإنسان من الأشياء القليلة التي يمكن من خلالها التمييز بين شخص وآخر، حيث إنها مثل بصمات الأصابع خاصة جداً لكل إنسان، وتُميِّزُه عن غيره.

ويلاحظ أن كمية العرق التي تُفَرِّزُ من جسم الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، وكذلك تختلف من منطقة إلى أخرى في جسم الإنسان نفسه، كما أنها تختلف باختلاف العوامل الطبيعية، لذلك نجد دائماً أن هذه الرائحة - وهذه الكمية من العرق - في أغلب الأحيان تسبب لأصحابها إزعاجاً شديداً، مع إحراج شخصي، وقلقٍ وتوترٍ دائمين نتيجة لعدم القدرة على التخلص منها.

ولمعرفة المزيد عن هذه المشكلة نبدأ بنبذة علمية مبسطة عن العرق وطريقة إفرازه:

يلاحظ أنه في جسم الإنسان يوجد نوعان من الغدد العرقية المسؤولة عن إفراز العرق:

- النوع الأول: يكون إفراز العرق منه تلقائيًا، ويظهر على سطح الجلد على هيئة قطرات صغيرة يمكن ملاحظتها صيفًا على الوجه بصفة خاصة.

وهذا الإفراز- "العرق" الناتج من هذا النوع من الغدد- تكون النسبة الأكبر منه ماء حوالى ٩٩٪، ودرجة ملوحة هذا العرق عالية، وبه نسبة من الأحماض عضوية.

- والنوع الثانى من الغدد يفرز العرق نتيجة عدة تأثيرات خارجية على هيئة سائل لزج، ثم يجف على سطح الجسم، ويعطى طبقة خفيفة لامعة... والعرق الناتج عن هذا النوع من الغدد به نسبة أقل من الماء، ونسبة من الأملاح، ونسبة من المواد البروتينية والدهنية، والتي قد تكون - فى أغلب الأحيان - هى السبب فى إعطاء رائحة مميزة وكريهة.

وهذا النوع من العرق قوامه لزجٌ بعض الشيء وغير شفاف، وهو يكثر فى المناطق التى بها شعرٌ فى جسم الإنسان.

وهذا الشعر هو عبارة عن مستعمرة لنمو الميكروبات والفطريات التى تعمل على تحلل العرق المكون من الدهون والبروتينات .. وهذا التحلل عبارة عن عملية كيميائية يكون الناتج النهائى فيها هذه الرائحة الكريهة.

وللتحكم فى رائحة العرق وكميته يجب أولاً غسل المناطق التى بها إفراز عرق بالماء والصابون يومياً.

ثانياً: يجب إزالة أى شعر زائد، لأنه عبارة عن مستعمرة لنمو الميكروبات.

ثالثاً: يجب استخدام بعض الروائح المعطرة، والتى تتميز بأنه ليس لها أى تأثير ضار على الجلد، خاصة الذين يعانون من التهابات أو حساسية،، وأن تكون على شكل متحضر مناسب، حيث أثبتت البحوث أن استخدام البخاخات المزيلة للعرق ذات الروائح المعطرة لا يقضى على الميكروبات المسببة لرائحة العرق الكريهة، لكنه يغطى الرائحة فقط، ولفترة محدودة من الوقت، وبالتالي تظل المشكلة قائمة، لذلك استفادت معامل الأبحاث العالمية لمتحضرات التجميل من الأبحاث الحديثة التى أثبتت أن "الصَّبَّار" يمتاز بخاصية قتل هذه الميكروبات، وبالتالي يقضى على رائحة العرق الكريهة ويتميز كذلك بخاصية القدرة على الإقلال من الإفرازات الدهنية.

وجدير بالذكر، أن هناك متحضرًا باسم "ديودرانت بودرة إيفا" يحتوى على خلاصة الصَّبَّار المركزة، والتي تمنع رائحة العرق لمدة طويلة.

كما أن هذا المتحضر يحتوى أيضًا على مواد مُلَطِّفَة ومعطرة، تعطى إحساسًا بالانتعاش طوال اليوم، حيث تتميز هذه البودرة بالثبات والفاعلية لفترات طويلة، ويقدرتها على امتصاص الرائحة الكريهة من العرق داخلها، دون أن تسد مسام الجلد، ودون أن تسبب أى مشكلة أو حساسية للجلد.



الاعتدال فى الاستحمام:

سألت تقول : هل الاستحمام عدة مرات يوميًا مفيد أم ضار للجلد؟
ويجيب أحد الخبراء المختصين قائلاً:

يجب أن نتذكر أولاً أن الاعتدال فى كل شىء يكون مفيداً، فى حين أن الإفراط فى أى شىء عادة ما يأتى بنتائج عكسية، وبالطبع فإننا لا ننصح بقلة الاستحمام، فذلك يؤدي لأمراض قِلَّة النظافة، مثل الإصابة بمحشرات الجلد، مثل الجرب، والقمل، فضلاً عن أن قلة الاستحمام تؤدي إلى انسداد مسام الجلد، والإصابة بالبشرة الدهنية المزمنة، وعلى الجانب الآخر نجد أن كثرة الاستحمام تؤدي إلى إذابة الطبقة الدهنية التى تحمى الجلد وتمنع نمو الميكروبات على سطحه، وبذلك يصبح الجلد متهيجاً، وسهل الإصابة بالميكروبات، مثل البكتريا والفطريات، خصوصاً فى ثنيات الجسم التى قد لا تُجفَّفُ جيداً بعد الاستحمام، وبالتالي تصبح مناطق رطبة صالحة لنمو الفطريات^(١).

ومن جهة أخرى، فإن الإفراط فى الاستحمام يؤدي إلى إصابة الجلد بالجفاف والترهل، والسبب أنه يزيل الزيت العجيب الذى يفرزه الجسم، والذى يُعدُّ نوعاً من الشمع الواقى، أو الطبقة الشمعية العازلة التى تحافظ على ما بداخل الجسم من نسبة رطوبة وبخار ماء لا ينبغى الإخلال بها حتى توائم ما ينبعث من الغلاف الجوى من

(١) مجلة روشة. عدد أكتوبر ١٩٩٨ (بتصرف).

عوامل بيئية مختلفة تكون ذات تأثير خطير على الجسم، ومن ثم، ينصح الخبراء المختصون بالاستحمام على فترات متقاربة وليس بشكل يومي، ولا سيما في فصل الشتاء^(١)



التعرض للشمس أو للضوء .. علاج للكآبة!

يقول الخبراء: إن الضوء يُحرِّكُ جزءاً في الدماغ ليثَّ كيمياء السعادة، وإنَّ الظلام يحرك جزءاً في الدماغ لبت كيمياء الركود والاستسلام إلى النوم والكآبة. ولذا، فإنهم ينصحون بأنه حين يشعر الإنسان بالكآبة فعليه ألاَّ يحبس نفسه في الظلام، بل يبحث عن نور الشمس، أو ضوء كهربائي، أو حتى ضوء الشموع .. ولذلك فإنهم - في أوروبا - يسمون علاج الكآبة هذا بـ "حَمَّام الضوء".

ويتساءل الخبراء: لماذا يحرص بعضنا على أن يسدل الستائر لتحجب عنه الشمس أو ضوء النهار؟

لقد بلغ من اهتمام الخبراء بضوء الشمس وتأكيدهم على أهميتها قولهم:

إن اضطرت أن تسدل الستائر فتخيِّل نفسك - حتى لو كنت تحت "بطانية" - أنك واقفٌ وعلى رأسك تقف شمس ساطعة أو دافئة، والضوء يتخلل عروقك، ويلمس قبل ذلك جلدك، والدم يتدفق في كل جزء فيك، ولا تستهن بهذا الخيال.

ويضيفون: إنه من الأفضل أن ترتدى في لحظات الكآبة ثياباً بيضاء، حيث يعنى الثوب الأبيض النور، والنور يعنى بداية إشراق الحياة، ومن ثم بداية الأمل والتفاؤل.



الجمنزيوم "يقوى العظام":

اكتشف الباحثون في جامعة "جورجيا" بالولايات المتحدة الأمريكية، أن الفتيات الرياضيات يَكُنَّ أَقَلَّ عُرْضَةً للإصابة بهشاشة العظام في مرحلة سن اليأس والشيخوخة.

(١) مجلة الأزهر - عدد أكتوبر ١٩٩٩ (بتصرف).

وذلك يدعم الحقيقة السائدة بأن تمارين "الجمباز" والأثقال تُقلل خطر الإصابة بهشاشة العظام في مراحل الحياة اللاحقة.

وقد وجد الباحثون أن الفتيات اللاتي يُمارسن رياضة "الجمبازيوم" وهى تمارين اللياقة البدنية، يكتسبن كثافة عظيمة أكثر على مدى ثلاث سنوات من نظرائهن اللاتي لا يلعبن هذه الرياضة، كما يكتسبن كتلة جسمية أكبر على شكل عضلات.

ويقول الباحثون فى هذا المجال: إن وجود كتلة عظمية أعلى من المتوسط عند الفتيات الرياضيات تنتج عن الرياضة فى مراحل الطفولة والمراهقة، حيث تساعد هذه الكثافة العالية فى حماية المرأة من الكسور فى مراحل متقدمة من الحياة.

وقد قَدَّرَ العلماء المختصون أن نصف النساء فوق الخمسين يتعرضن للكسور بسبب الإصابة بهشاشة العظام، لذلك يُعدُّ بناء العظام فى سنٍ صغيرة من خلال الرياضة - خاصة ما يُعرف بالأنشطة الثقيلة التى تضع جهداً وضغطاً كبيراً على العظام مثل "الجمبازيوم" - يُعدُّ من أهم وأفضل الطرق للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.

هذا، وقد أظهرت دراسة حديثة اهتمت بمتابعة سبع فتيات ممن مارسن رياضة "الجمبازيوم"، وعشر أخريات ممن مارسن أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية، مثل كرة السلة، أو التنس، لمدة ثلاث سنوات، وكن فى الحادية عشرة من أعمارهن، وفى الوزن والطول نفسه تقريباً ... أن الفتيات اللاتي مارسن رياضة "الجمبازيوم" تَمَتَّعْنَ بأعلى مستويات الكثافة العظمية فى مناطق الفخذين والعمود الفقرى، وأقل نسبة من دهون الجسم.

كما تبين أن الكثافة العظمية قد تراكمت فى مناطق متعددة من أجسامهن بمعدل أعلى مما هو الحال عند الفتيات الأخريات.

وقد نَوَّهَ الباحثون إلى عدم وجود اختلافات بين المجموعات من حيث استهلاك عنصر الكالسيوم، الذى يُعدُّ عاملاً مهماً فى بناء الكتلة العظمية، مشيرين إلى أن

العضلات القوية عند الفتيات الرياضيات التي تحمل جهداً على العظام خلال انقباضها يفسر سبب تمتعهن بعظام قوية.



من أجل بشرة ناعمة،

وتجديد طاقة الجسم وحيويته:

من الأخطاء الشائعة التي تقع فيها معظم بنات حواء الاعتماد على العناية بالبشرة خارجياً فقط من خلال كريمات العناية، أو الزيوت الطبيعية، فضلاً عن الأقنعة، وتَنَاسَى أن ذلك وإن كان مهماً فإنه يقلُّ أهميةً عن العناية الداخلية، والتي نغنى بها "التغذية السليمة"، التي تُعدُّ المفتاح الحقيقي للبشرة الصافية للمساء.

ولكى نصل إلى البشرة داخلياً بكل ما تحتاجه لتظل ناعمة نضرة، لابد من تجنُّب الأكلات الغنية بالدهون، والحلوى، مثل الشيكولاته، والتقليل من المخللات بقدر الإمكان.

من هنا ينصح خبراء التغذية باتباع قواعد صحية في تناول الأطعمة، بحيث تتضمن أهم الفيتامينات اللازمة لبشرة نضرة ناعمة، وتجديد طاقة الجسم وحيويته، مثل:

- فيتامين "أ":

وهو يُعدُّ من أهم الفيتامينات الضرورية للبشرة، حيث يمنع عنها الجفاف، ويحافظ على توازنها وحيويتها، كما يحافظ على شباب الخلايا، ويحمى من الإصابة بالسرطان، لمقدرته على مقاومة بعض الإشعاعات التي تعتبر العدو الأول للخلايا.. كما يساعد كذلك على القضاء على حبَّ الشباب، فضلاً عن دَوْرِهِ في تقوية النظر.

وأهم مصادره:

الكبد، والسبانخ، والجَزْر، والمأنجو، والشمام، والبطيخ، والسّمك، وصفار البيض، واللبن.

- فيتامين "ب":

وتتعدد فيتامينات المجموعة "ب" ولكن ثلاثة منها تؤدي دوراً مهماً في بناء الجسم، وغالباً ما نفتقر إليها، مثل:

١ - فيتامين ب١: الذي يساعد على تجديد الطاقة، لاحتوائه على الجلوكوز، حيث ثبت علمياً أن نحو ٢٠٪ من البشر يعانون من نقص في هذا النوع، وتظهر عليهم أعراض الإعياء والتعب، وضعف القدرة على التركيز، كما تزداد عندهم حدة التوتر والعصبية.

- ويتوافر هذا الفيتامين في الكبد، والسّمك، والحبوب، مثل الأرز، والذرة، والقمح.^(١)

٢ - فيتامين ب٥: ويساعد على تجنب التجاعيد، ومقدار هذه الفيتامينات في المواد الغذائية أقل من النسبة التي يحتاج إليها الجسم^(٢)

٣ - فيتامين ب٦: وهذا الفيتامين يحتاج إليه كثير من النساء، ولا سيما اللاتي يُعانين من مرض السكر.. وتَقْصُهُ يصيهن بنوع من الاكتئاب.

ويتوافر هذا النوع في اللحم، والدواجن، والأسماك، والحبوب، والخميرة.

٤ - فيتامين ب٩: وهذا النوع نادر جداً في الطبيعة، على الرغم من أهميته ودوره الفعال في تكوين خلايا الدم والأنسجة العصبية، ولذلك، فإن نقصه يسبب إحساساً دائماً بالإعياء، وبعض المشاكل في النوم والذاكرة.

ولذا، فإن الخبراء ينصحون بضرورة توافر هذا الفيتامين في الغذاء، منعاً للإصابة بمرض الأنيميا، وشحوب البشرة.

وجدير بالذكر أن معظم النساء يعانين من نقص فيه، وخاصة السيدات الحوامل..

ويتوافر هذا الفيتامين في السبانخ، والكرنب، والفاصوليا.

(١) ينصح الخبراء عند طهي هذه الأطعمة باستخدام القليل من الماء والحرارة، حيث إن هذا النوع يتأثر جداً بالحرارة والأكسجين.. كما ينصحون بالحذر من تناول المنبهات، مثل القهوة والشاي، لأنها تمنع امتصاص الجسم لهذا النوع من الفيتامينات.

(٢) يمكننا الإشارة إلى أنه لا بد من الاستعانة ببعض المواد مثل الخميرة، ودقيق القمح.

٥ - فيتامين "ج" :

ولهذا الفيتامين أهمية خاصة، فإنه يقوى الشعيرات الدموية فى البشرة و يمنحها التألّق والصفاء، ويقلل كثيراً من التأثيرات الضرة، مثل أشعة الشمس القوية، والهواء الملوث بعوادم السيارات، وخلافه.

ومن فوائد هذا الفيتامين أيضاً أنه يجدد الحيوية، ويساعد على التئام الأنسجة ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض.. ويسعد كذلك على عملية امتصاص الحديد فى الأمعاء.

هذا، وتحتوى الحمضيات (مثل الليمون والبرتقال)، والجوافة، والبقدونس، والكرنب، والبطاطس، على نسبة عالية من هذا النوع من الفيتامينات، ولكن يُحذّر من تَخْزِينِه.

وينصح الخبراء بتناول كمية وفيرة من السلطة والخضراوات والفواكه الطازجة يومياً.

ومن الثابت علمياً أن تأثير هذا الفيتامين (*) على الجسم يصير مضاعفاً إذا اصطحب بالفيتامين "ه"، والفيتامين "أ"،

- فيتامين "ه" :

يعد هذا الفيتامين مفيداً جداً للبشرة، كما يُعدُّ بمثابة وقود للعقل والعضلات فهو يحمى الخلايا، وخاصة الخلايا العصبية .. ويُسهمُ أيضاً فى حماية الجسم من أضرار تلوث الجو، ومن أضرار دخان السجائر.

ويتوافر هذا الفيتامين فى الزيوت النباتية (الذرة وعبّاد الشمس)، وفى المكسرات، والقرع العسلى، والجمبرى، والرّدة.

.....

هذا، ويحتاج الجسم دائماً إلى مجموعة من المعادن، تماماً مثل احتياجه للفيتامينات، وذلك كما يلى :

(*) يلاحظ أن هذا الفيتامين ينقص عند المدخنين.

– الحديد:

ويُعَدُّ من أهم العناصر المعدنية لبناء الجسم، لأنه يدخل في تركيب "الهيموجلوبين" في الدم .. ونقص الحديد في الجسم يُقلل من مقاومته للأمراض، ويزداد احتياج المرأة إلى الحديد عن الرجل، لأنها تفقد جزءاً منه كل شهر مع الدورة الشهرية.

ولذا ينصح خبراء التغذية بضرورة توافر عنصر الحديد^(*) في غذائك بنسبة عشرة مليجرامات يومياً حتى يستطيع الجسم امتصاص مليجرام واحد. ويتوافر عنصر الحديد في اللحم الأحمر، وخاصة الكبد، والسبانخ، والتفاح، والجرجير.

– النحاس:

وهذا العنصر له تأثير كبير على الجسم، حيث يقوى جهاز المناعة، ويقلل من تأثير الإشعاعات على خلايا وأنسجة الجسم الحيّة. هذا، ومن المعروف أن الجسم لا يحتاج إلى أكثر من مليجرامين يومياً من هذا العنصر ويتواجد ذلك في الكبد، والطيور.

– الزنك:

وهو من أهم العناصر التي يحتاج إليها الجسم، وهو يؤدي دوراً أساسياً في حفظ التوازن بين التفاعلات الكيماوية والحيوية والفسولوجية، ونقص هذا العنصر في الطعام يؤدي إلى بشرة لاتنعم بالحيوية.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول عنصر الزنك يساعد على النمو الكامل .. ويتوافر في اللحم، والبقوليات، والطيور، والأطعمة البحرية، والموز، واللبن، والزبادى

– السلينيوم:

وهذا العنصر يجدد الطاقة، ويحمى من الشيخوخة، ولكن يندر في المواد الغذائية.. ويحتوى اللحم والسّمك والحبوب على نسبة قليلة من هذا العنصر.. ولكن

(*) يُحَدَّر خبراء التغذية من تناول الشاي بعد الطعام، حيث يحولُ الشاي دون امتصاص الجسم لهذا العنصر.

من الممكن تعويض ذلك بتناول بعض العقاقير التي تحتوى على هذا العنصر بعد استشارة الطبيب المختص.



مشكلة صحية تواجه الفتيات في فترة المراهقة:

من المشاكل الصحية التي تواجه الفتيات في أثناء فترة المراهقة هي التضخم الملحوظ في الغدة الدرقيّة الموجودة في مقدمة الرقبة.

وعن هذه المشكلة يقول الدكتور "أشرف الزغبى" أستاذ الجراحة والأورام فى كلية طب عين شمس: إن هذه الظاهرة هي ظاهرة طبيعية، حيث تعنى أنها من المتغيرات الطبيعية التي تحدث لكثير من الفتيات عند وصولهن لسن البلوغ وبداية مرحلة المراهقة، والسبب فى ذلك هو أن احتياج الجسم للهرمون الذى تفرزه الغدة يزداد، حتى يتماشى مع عملية النمو السريع التى تطرأ على الجسم فى هذه السن، والتى تتطلب كميات مضاعفة من هرمون "الثيروكسيد" الذى تفرزه الغدة الدرقية، وبناء على ذلك يحدث التضخم الفسيولوجى فى الغدة، حتى تستطيع أن تفرز المعدل المطلوب منها من الدهون.

وبعد انقضاء فترة المراهقة. أى فى سن العشرين تقريباً - تبدأ هذه الغدة المتضخمة فى الضمور حتى تعود إلى وضعها وحجمها الطبيعى⁽¹⁾.

ومن المتعارف عليه فى هذه المشكلة أنه ينحصر فى الناحية الجمالية لرقبة المرأة، وخاصة فى مرحلة المراهقة، حيث إن هذا التضخم يؤثر بلا شك على جمال وشكل الرقبة، وفى هذه الأحوال يتم اللجوء إلى العلاج الطبى، عن طريق إعطاء الفتاة جرعات بسيطة من هرمون "الثيروكسيد" حتى تواجه الاحتياجات الزائدة للجسم، ليتسنى أن تعود الرقبة إلى حجمها الطبيعى بصورة أسرع.



⁽¹⁾ جدير بالذكر أن هذه الأعراض نفسها وهذا التضخم قد يحدث مرة أخرى عند الحمل أو عند الرضاعة، وذلك للأسباب نفسها السالف ذكرها، حيث إن الحمل أو الرضاعة يعد عبئاً زائداً على الغدة الدرقية، مما يؤدى فى النهاية إلى تضخمها، ولكن تعود الغدة إلى حالتها الطبيعية بعد ذلك.

عندما تشعرين بالدوار:

أحياناً يتحول الشعور بالدوار إلى مشكلة حقيقية عند بعض الناس ، فنوبات الدوار العارضة ربما لا تقلق أحداً، ولكن استمرار نوبات الدوار أو الإحساس قد يستمر عند بعض الناس إلى أسبوع أو أكثر، وسواء كان السبب مجرد نوبة برد أو صداعاً أو خللاً فى الأذن الوسطى؛ فإن الجمعية الطبية الأمريكية تقدم علاجاً سريعاً يقلل كثيراً من الإحساس بالدوار، خصوصاً للمرأة العاملة، أو التى تقود السيارة لفترة طويلة.

والعلاج عبارة عن ثلاثة تمرينات:

- التمرين الأول: تحريك الرأس من اليمين إلى اليسار، مع بقاء العنق فى خط مستقيم.

- التمرين الثانى: تحريك الرأس إلى الخلف وإلى الأمام.

- التمرين الثالث: إحالة الرأس من الكتف الأيمن إلى الأيسر.

هذا، ويجب أن تُؤدى هذه التمرينات فى هدوء وإتقان، مع تكرارها فى الصباح والمساء عدة أيام، أو كلما أحسست بالدوار .. والغرض منها ليس فقط ليونة عضلات الرأس والعنق، ولكن أيضاً لنقل الحركات عن طريق قنوات الأذن إلى المخ ليتنبه إلى وجود حالة عدم توازن، فيفضل بتصحيح التوازن.



"مساج" الدماغ .. كيف يُؤدى؟:

الحياة معقدة .. وهذا أمر لا يُختلف فيه، فالحياة فيها توتر وقلق وتعب، ولذا يتعرض مخ كل منا إلى قَدْرٍ كبير من الشدِّ بفعل هذه الحياة.

وكثيرون منا قد ينامون .. أو يستمعون لبعض الموسيقى من أجل أن تسترخى نفوسهم، والبعض الآخر يهرع إلى الاستغراق فى الروحانيات، وخصوصاً ذكر الله، وهم أكثر الناس استفادة فى هذا المضمار، "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

لكن بعض الخبراء يرون أن المسألة تحتاج إلى ما يُسمى بـ "مَسَاجِ الدِّماغِ"، والذي يتم على النحو التالي:

- الجلوس في مكان هادئ على كرسي أو "كُنبَة" مريحة جداً، وغلق العينين، وإن أمكن تُسدل الستائر ليكون الضوء خافتاً.

- سماع الشهيق والزفير من الصُّدْر، مع ملاحظة عضلات البطن الصاعدة الهابطة ومتابعتها، وفي كل مرة تصعد ضلوعك بفعل التنفس تَخَيَّلْ معها أنه يصعد غبار من الرأس ليخرج، ومع دخول الهواء ونزول عظام ضلوعك تَخَيَّلْ ضوءاً أبيضَ يدخل الرأس.

وهناك تمرين آخر كلما داهمتك أحاسيس سلبية، ويتم على النحو التالي:

- قفل الأنف بأصبعَيْكَ الإبهام والسبابة، ثم اسحَبْ نَفْساً عميقاً من الفم.

- احبس النفس يقفل فمك. ثم أَخْرِجْهُ ببطء شديد من أنفك، وستشعر بأن حالة الشد قد قَلَّتْ قليلاً. ثم تَخَيَّلْ الموقف الذي يثيرك، هل يستحق كل تلك العصبية والإثارة؟

وهذا "المساج" للرجل والمرأة، وبعد إتمامه سيجد كل منهما نفسه في لحظة صفاء نفسي، وأن ذلك الموقف فعلاً لا يستحق كل ذلك.



الإمساك المزمن:

ينتشر الإمساك المزمن بين الفتيات، وذلك لعدة أسباب، منها:

- أن يكون الطعام قليل الألياف، فلا يبقى شيء يُذكر ينبه الأمعاء للتبرز.

- الكسل والخمول، مما يؤدي بالتالي إلى كسل الأمعاء، ومن ثم إلى الإمساك.

- أما أهم سبب فهو تجاهل نداء الطبيعة، كأن تشعر الفتاة بتقلصات الأمعاء التي تدعوها للتبرز، ولكن لانشغالها بمشاهدة التلفزيون، أو بالقراءة، أو بالحديث مع

صديقاتها فتجاهل هذا النداء .. وبعد فترة تزول هذه التقلصات، وتكرار هذه العملية يتعود القولون الكسل، وببقاء البراز فترة طويلة فى القولون، حيث يتم امتصاص كمية أكبر من الماء الذى به، وبذلك يصبح البراز جافاً، ومن ثم يصعب إخراجه، وبذلك تدخل فى حلقة مفرغة.

هذا، ويؤدى الإمساك المزمن إلى ما يلى :

١ - آلام البطن.

٢ - الإصابة بالبواسير.

٣ - الإصابة بالشرخ الشرجى

٤ - الصداع والتوتر العصبى.

٥ - رائحة كريهة من الفم.

أمّا بالنسبة للعلاج، فيكون بتعود العادات السليمة لعملية التبرز، كما يلى :

- يتم التخلص من البراز الجاف أولاً بحقنة شرجية بالماء الدافىء، أو الماء الدافىء الممزوج بزيت الزيتون، أو باستعمال لبوس جلسرين، أو ما شابه ذلك.

- الحرص على تناول أطعمة بها كميات وفيرة من الألياف لا تقل عن نصف كيلو من الخضراوات والفواكه يومياً على الأقل، وكذلك تناول أطعمة بها زيوت، مثل زيت الزيتون والاهتمام بشرب اللبن البارد، وكذلك بعض الأطعمة، مثل التين المجفف والتمر،

٣ - الحرص على الذهاب إلى دورة المياه فى ميعاد ثابت يومياً، ويفضل بعد إحدى الوجبات، حيث إن الأمعاء تكون أكثر استعداداً لتفريغ ما فيها بعد تناول الطعام.

٤ - الاهتمام بممارسة أفعال تتطلب نشاطاً وحركة دائبة، أو ممارسة التمرينات الرياضية بصفة دورية يومية.

٥ - أمّا تعود استعمال المليينات، فهذا على المدى الطويل سوف يضر الجسم، فضلاً عن تعودها بصفة دائمة.

٦ - يفيد تدليك البطن تدليكاً دائرياً في اتجاه عقارب الساعة لمدة خمس دقائق صباحاً في أثناء استلقاءك على الفراش.

٧ - الاهتمام بشرب كميات كافية من الماء والسوائل بصفة دائمة يومياً^(*)

□ □ □

الضحك علاج فعّال!

أكدت البحوث العلمية الحديثة أن الابتسام أو الضحك يؤدي إلى تهيئ الجهاز العصبي والغدد الصماء، مما يؤدي إلى الإقلال من الإفرازات والهرمونات الضارة، وأهمها هرمون "الإدرينالين" و "التورادرينالين"، وهي الهرمونات التي تؤدي إلى اختلال في وظائف القلب، والارتفاع الحاد في ضغط الدم، والقصور الشديد في الدورة الدموية للقلب والمخ،

وقد ثبت أن الضحك والمرح يؤدي - أيضاً - إلى تنشيط الجهاز المناعي، وما يسفر عنه من زيادة في إفراز خلايا المناعة المنشطة، والأجسام المضادة اللازمة لمقاومة الأمراض

كذلك أشارت تلك البحوث إلى أن الضحك يؤدي إلى زيادة في إفراز "الأنترفيرون" وهي المادة التي تُستخدم كعقار حاسم لبعض أمراض الكبد الفيروسية، وبعض أنواع السرطان.

□ □ □

كثرة الجلوس أمام التليفزيون له مخاطر:

حدّر العلماء الفتيات من الجلوس أمام شاشة التليفزيون مدة طويلة حتى لا يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي.

"فقد قال العلماء بمركز علاج السرطان بجامعة "ويسكنسن":

"إن الفتيات غير النشيطات اللاتي يملن إلى السمنة هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي في حياتهن المتقدمة، حيث إن هذه المجموعة من الفتيات تظهر عليهن

(*) متاعب المرأة - المشكلة والعلاج : د. عز الدين محمد نجيب (بتصرف).

الدورة الشهرية فى سن مبكرة، وتتعرض أجسامهن إلى الزيادة والنقص فى هرمون "الإستروجين"، ولذلك فإنهن قد يتعرض للإصابة بسرطان الثدي.

ولذلك ينصح العلماء الفتيات الصغيرات بضرورة تقليل فترات جلوسهن أمام شاشة التليفزيون، مع ضرورة ممارسة الرياضة، حتى لا يتعرضن للسمنة، وبالتالي لظهور أعراض الدورة الشهرية مبكراً، وللإصابة بسرطان الثدي.

والجدير بالذكر، أن الرياضة - ولا سيما الرياضة العنيفة - تحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي تقى الجسم من عديد من الأمراض^(*).



الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم:

أثبت الأطباء المختصون أن الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم عِلَّتُهُ المباشرة التعب المتراكم من جراء مُضِيَّتَا فى العمل دون أخذِ أدنى قسط من الراحة فى النهار، واستغراقنا فى السهر ليلاً.

ونحن لا نفطن إلى هذا السبب فى بداية الأمر، ومرجع ذلك أن طبيعتنا تعوضنا بدرجة ما عمّا نفقده من طاقة.

والواقع أننا نبذل جهداً مضاعفاً - دون أن نشعر - لتغلب على هذا التعب، وبذلك لا نحس به إلا بعد أن يكون قد تراكم واستفحل، وخَلَّفَ أعراضاً حادة .. وأنه لا علاج لهذا إلا بالنوم المبكر لتعود إلينا راحة أجسامنا.

وهناك سبب آخر للإحساس بالتعب عقب الاستيقاظ من النوم، وهو أن ينام المرء مُتَّخِماً بالطعام، فى حين أن من الواجب أن يتناولَ آخِرَ وجبة قبل النوم بثلاث ساعات.

كما أن هناك عواملَ أخرى ثانوية، مثل: ثقل ملابس النوم، وكثرة الأغطية، وازدحام حجرة النوم بالأثاث والأشياء المختلفة.

(*) صحيفة الأخبار - عدد ١ / ٨ / ٢٠٠٠ (بتصرف).

ويقرر الأطباء المختصون: أن تصرفاتنا الخاطئة تفقدنا التوازن بين عنصرى الراحة والنشاط، ممّا لا يقلل من الجهد بالنهار ويطيل من فترة النوم، ومن ثمّ فإن التعب يزداد إلحاحاً، ولن ينفع تجاهل هذه الظاهرة، بل سيزيد من وطأتها، وبذلك يجد المرء نفسه أمام دائرة مفرغة أخرى، أساسها الإفراط فى الجهد بالنهار، والاستغراق فى ساعات السهر ليلاً، مما يقلل من الإحساس بتجدد النشاط والطاقة.

كما لوحظ أن النوم القلق المضطرب يجعلنا نتعب بسرعة، وأنّ من السهل الميسور تحطيم هذه الحلقة تدريجياً بالحرص على نيل قسط من الراحة من وقت لآخر فى أثناء النهار، وتجنب الانفعال فى أثناء ممارستنا للأعمال، وتفادى العجالة فى تناول الطعام، والحرص على النوم فى وقت مناسب، مع الرغبة الملحة فيه، وبذلك يتم التوازن المطلوب بين الراحة والنشاط، ويتم القضاء على الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم.



- نظارتك الشمسية الطبية .. ضرورة:

أكد الأطباء المتخصصون أن النظارات الشمية مهمة جداً لحماية العين من أشعة الشمس التى تؤدى إلى إضعاف عدسة العين، وهو السبب المباشر لإصابة العين بالعمامة فى سن مبكرة، فى الخمسين أو الستين، بدلا من سن السبعين.

ولذا فإن الأطباء يوصون بضرورة اختيار النظارات التى تتمتع بمواصفات خاصة، منها: مراعاة لون الزجاج، حيث ثبت أن الزجاج الأزرق عديم الجدوى، ولذا من الأفضل اختيار الألوان الداكنة، الأخضر الداكن، والبني الداكن.

كما يجب أن يكون الإطار متسعاً ويحيط بالعين، حتى لا يتسلل إليها الإشعاع من الجوانب.

