

بانورااما الملاحق

الملحق
﴿ بانوراما ﴾
مقتطفات

أثبتت بعض الدراسات أن الأطفال الرُّضَّع الذين يتناولون كميات أكبر من اللبن تستمر السمنة لديهم لفترات أطول أثناء طفولتهم، وربما تستمر مدى الحياة.

للحجامة دور قد يكون فعال في علاج حالات السمنة الغير مفرطة إلا أن الخبراء أكدوا على أنه يجب ممارسة هذا النوع من العلاج تحت إشراف متخصص كعامل مساعد للريجيم.

يؤكد " كريث سميث " خبير التغذية الشهير أن الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة و التخلص منها و بالتالى المساعدة في إنقاص الوزن الزائد.

يؤكد الأطباء أن السمنة هي أهم أسباب الحصوات المرارية المتكررة، خصوصاً عند السيدات اللاتى تكرر حملهن، وتسمى الحصوات المرارية الساكنة، وكذلك تزداد نسبة حدوث الفتق السرى لديهن حسب درجة السمنة.

أثبتت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتناولون وجبة واحدة، أو وجبتين في اليوم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من أقرانهم الذين يتناولون ثلاث وجبات، أو أكثر، وذلك بافتراض أن كمية الطعام متساوية في كلتا الحالتين.

وقد فسّر الباحثون هذه الظاهرة على أساس أن زيادة عدد الوجبات تساعد على احتراق الجلوكوز، وعدم تخزينه في صورة دهون، بينما تناول الغذاء اليومي في وجبة واحدة يعمل على زيادة معدل الجلوكوز، والمواد الغذائية الأخرى مثل: الأحماض الدهنية، والأمينية، مما يُحدث خللاً في عملية التمثيل الغذائي ينتج عنه تخزين هذه المواد على هيئة دهون متراكمة بالجسم ويُزيد من إقبال الشخص على الطعام.

تبين الدراسات باستمرار أن الذين يتناولون وجبة الإفطار أنحف من الذين يهملونه؛ ذلك لأن تأمين هذه الوجبة يساعد على تنشيط جهاز الحرق ببقية النهار و يمنع أيضاً تناول الأكلات الدسمة في ما بعد...

تشير دراسة ألمانية إلى أن الأطفال الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية يتمتعون بمستقبلٍ رشيق مقارنةً بالأطفال الذين يرضعون الألبان الصناعية.

تمكن العلماء حديثاً من اكتشاف هرمون تفرزه الخلايا الدهنية، و هذا الهرمون هو المسئول عن الإحساس بالشبع، و لقد وجد أن هذا الهرمون يقل تأثيره لدى الأشخاص المصابين بالسمنة مما يجعلهم يقبلون على تناول الطعام بشراهة .

ويعتقد العلماء أن قلة تأثير هذا الهرمون عند المصابين بالسمنة قد ترجع إلى خلل في مستقبلات هذا الهرمون عندهم أو قلة إفرازه. ويحاول العلماء الآن استخلاص هذا الهرمون كما حدث مع هرمون الأنسولين و إعداده على هيئة حقن أو كبسولات يتم تناولها فتقل الشهية لتناول الطعام وبالتالي تقل السمنة والكرش.

الدهون البنية

تتركز تحت الجلد في منطقة ما بين الأكتاف. و هذه الدهون توجد في الأطفال بكمية كبيرة تصل إلى نصف كيلوجرام، و تقل عند الكبار نتيجة للتلوث لتصل نسبتها إلى ١٠٠ جرام فقط ، و قد تكون عند البعض ضعيفة جداً و لا يُستفاد منها في حرق السعرات. و تحتوي خلايا هذه الدهون على كميات كبيرة من مولدات الطاقة، و تقوم بعملية مشابهة لوظيفة الغدة الدرقية.

و لقد تم استغلال هذه الفكرة بتنشيط “الدهون البنية”. حيث أمكن زيادة نسبة هذه الدهون عند البدناء بتناول الأغذية الطبيعية مثل: التوت و الفراولة و الكرز و الباذنجان و الخرشوف و الملوخية و الفلفل الأخضر؛ مما أعطى نتائج هائلة لإنقاص الوزن الزائد.

كما تمكن علماء "جامعة هارفارد" من تنشيط الخلايا البنية أيضاً باستخدام الماء البارد عند تسليطه على منطقة ما بين الأكتاف..

طريقة تشي قونغ

لعلاج السمنة والسرطان !!

اكتسحت الصين في السنوات الأخيرة " صرعة "جديدة، تسمى "تشي قونغ"، و هي كلمة صينية يمكن ترجمتها بمعنى " فن التنفس"، أو " قدرة الهواء"، وقد أصبحت هذه الرياضة علاجاً للسرطان ولإنقاص الوزن ولأمراضٍ أخرى.

وما هي إلا حركات تتراوح بين الاسترخاء و الإيحاء، أمكن استخدامها بواسطة أحد الأساتذة في جامعة " تسينهاو " بيكين في تحول أصحاب الكروش و الوزن الزائد إلى أشخاص يمتازون بالرشاقة.

ونظراً لعدم وجود تفسير علمي لهذه الرياضة التقليدية القديمة حتى الآن فما زال عدد من الناس و العلماء لا يُصدقونها، لكنها ما زالت تحقق الكثير في علاج السرطان، كما ثبتت فاعليتها الغربية في إنقاص الوزن الزائد بمقدار ربع كيلو جرام يومياً مع الحفاظ على قوة وحيوية الشخص كاملة.

ريجيم مادونا

دائمًا تؤكد الفنانة الرشيقة و الجذابة " مادونا " على أن السر وراء رشاققتها يرجع إلى ابتعادها عن الأطعمة التي تُقدم مع الصلصات؛ لأنها تحتوى على كمية كبيرة من السعرات الحرارية. كما أشارت مادونا إلى أن عدم إهمالها لوجبة الإفطار يعتبر عامل رئيسى لرشاققتها إضافةً إلى انتظامها فى ممارسة الرياضة خاصةً رياضة الأيروبيكس إلى جانب الريجيم الذى تتبعه.

ريجيم كلوديا شيفر

" كلوديا شيفر" عارضة الأزياء الألمانية الشهيرة تتبع " ريجيم عارضات الأزياء " الذى أشرنا إليه من قبل. و تتبع هذا الريجيم عارضاتُ الأزياء للحفاظ على الوزن المثالى، و الرشاقة، و جمال البشرة. و يعتمد هذا الريجيم على الطعام النيى، و يهدف إلى تحقيق التوازن بين المواد الحمضية و القلوية، التى تُكوّن المأكولات و التى تعتبر ضرورية للجسم، و لهذا السبب فهو يشتمل على الكثير من الفاكهة.

من جوامع الكلم

قواعد الصحة ثلاث

عقل خاوٍ من الهموم..
أرجلٌ دافئةٌ عند النوم..
معدةٌ خاليةٌ من الطعام.

أشدُّ بلاءً..

أشدُّ بلاءً ابتليت به الأمة بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم الشيع شبعت
بطونهم فقويت أجسامهم ومرضت قلوبهم.

السيدة عائشة رضی الله عنها

قال حكيم

والله إنى لأكل لأحيا.... و غيرى يحيا ليأكل.

من وصايا لقمان

إذا امتلأت المعدة ذهبت الفطنة، وخرست الحكمة.

ثلاث مهلكات

وداعية الصحيح إلى السقام
وإدخال الطعام على الطعام.

ثلاث هن مهلكة الأنام
دوام مدامة ودوام وطءٍ

الإمام الشافعي

المراجع

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً: الكتب والمراجع العربية:-

- ١- أ. د/ نظمي صبحى عريان (صحة الإنسان بين الأغذية المحفوظة والمعلبات) سلسلة اقرأ (٥٤٤) دار المعارف.
- ٢- أ. د/ حسين كامل بهاء الدين (طفلك كيف تحميه من الأمراض الشائعة) سلسلة اعرف صحتك (٣).
- ٣- أ. د/ أبو شادى الروبى (الجهاز الهضمى أمراضه والوقاية منها) سلسلة اعرف صحتك (٦) مركز الأهرام
- ٤- أ. د/ ماجد عبد العال (السمنة وأمراض الغدد الصم) سلسلة اعرف صحتك (١٢) مركز الأهرام.
- ٥- د. محمد شرف وداعاً للسمنة.
- ٦- د. عبد الله صدقى (الفيتامينات فى التغذية) ط١ - ١٩٥١ مكتبة النهضة المصرية.
- ٧- فوزية عبد الله سهيلة عبد القادر المطوع (صحتك وريجيم السمنة).
- ٨- هارفى ومارلين دياموند (الرشاقة مدى الحياة).

- ٩- نتاشا نيلسون (مائة وسيلة ووسيلة لتخفيف الوزن).
- ١٠- ليلي قدوح-ديبا خورى (وداعاً للسمنة ناصر الدنا)
سلسلة الحسنة العصرية.
- ١١- ديوان الإمام الشافعى جمع وتحقيق/ محمد عفيفى الزعبي ط ٤ ١٩٨٥ م.
- ١٢- عبد اللطيف عاشور التداوى بالأعشاب والنباتات.
- ١٣- د. محمد كمال عبد العزيز (الحبة السوداء دواءً من كل داء).
- ١٤- الطب النبوى لابن قيم الجوزية.

ثالثاً: المجلات والصحف العربية:

- ١- مجلة العربى: العدد (٢٨١) ابريل ١٩٨٢ م
- يوسف الزعبلوى (البدانة ومرض السكر ص ١٥٦).
- ٢- مجلة العربى: العدد (٣٢٧) فبراير ١٩٨٦ م
- د. ضياء الدين الجماس رحلة الأمومة كيف نحميها ص ١٥٨.
- ٣- مجلة العربى: العدد (٣٧٣) ديسمبر ١٩٨٩ م
- يوسف الزعبلوى (الحديث فى العلم والطب) ص ١٢٢.
- سعيد شعبان شى قونغ الصينية رقص أم علاج؟ ص ١٥٨.
- ٤- مجلة العربى: العدد (٤٩٠) سبتمبر ١٩٩٩ م
- د. إبراهيم جبور (معضلة السمينة) ص ١٦٤.
- د. خالد المحمد أغذية وأدوية فى الجذور ص ١٦٨.
- ٥- مجلة العربى: العدد (٤٩٤) يناير ٢٠٠٠ م
- درويش مصطفى الشافعى (الرياضة والصحة) ص ١٦٤.
- ٦- مجلة العربى: العدد (٥٠٣) أكتوبر ٢٠٠٠ م
- د. ريم حمامى (بطون بلا ترهل) ص ١٧٥.

- ٧- طبيبك الخاص مارس ١٩٩٢ م
- أ.د/ عبد الرحمن نور الدين (رحلة الصيام داخل الإنسان) ص ٦.
- ٨- طبيبك الخاص يونيو ٢٠٠٠ م
- إحسان حسين أخطار (السمنة والنحافة) ص ٤٤.
- ٩- طبيبك الخاص يوليو ٢٠٠١ م
- د. عبد الرحمن نور الدين (السمنة و الكبد الدهنى) ص ٦.
- ١٠- طبيبك الخاص أغسطس ٢٠٠١ م
- هناء الشريف (الطفل البدين) ص ٢٤.
- ١١- طبيبك الخاص نوفمبر ٢٠٠١ م
- د. شهاب الدين فتحى (السمنة والقلب) ص ٧٨.
- ١٢- طبيبك الخاص ديسمبر ٢٠٠١ م
- د. محمد بهائى (السكرى السمنة عدو البشر) ص ٢٥.
- ١٣- طبيبك الخاص يناير ٢٠٠٢ م
- إحسان حسين (صحتك فى وزنك) ص ٨٢٣.
- ١٤- مجلة حريتى: العدد (٤١٧) فبراير ١٩٩٨ م
- غادة الديب (المرأة البدنية مرفوضة فى المجتمعات الراقية) ص ٦٤
- رابعاً: الكتب والمراجع الأجنبية .:**

.Dr: Herman Tarnowor. Scarsdale Diet

هذا الكتاب

- * تعرف على أخطار ومضاعفات السمنة.
- * تعرف على غذائك الصحى اليومى.
- * هل للوراثة والغدد الصم دورٌ فى حدوث السمنة؟
- * تدببب المعدة حل للسمنة ولكن...
- * أشهر الأدوية التى تستعمل فى علاج السمنة.
- * الليزر.. والإبر الصينية والحجامة والأشعة فوق الصوتية طرقٌ حديثة لعلاج السمنة.
- * الميز وثيرابى: حل أكيد لعلاج الزهلات.
- * أشهر الشائعات حول الريجيم.
- * أسرع ريجيم فى العالم لإنقاص الوزن ١.٥ ك فى يومين فقط.
- * ريجيم للتخلص من الكرش بسرعة.
- * ريجيم لمرض السكر البدناء.
- * ريجيم للأطفال فقط.
- * ريجيم ٢٤ ساعة فقط.
- * ريجيم ربات البيوت.
- * أكلات تزيد من القوة الجنسية وتحافظ على الرشاقة والخميرة البيرة تحفظ بشرتك أثناء الريجيم.
- * ريجيم للأزواج فقط ريجيم للعرائس قبل الزواج وريجيم شهر العسل.
- * الغذاء الصحى للمسنين وللحوامل.
- * ٤٢ نظام غذائى للريجيم تناسب كل الأعمار والأشخاص والمناسبات.
- * كيف تحافظ على وزنك الجديد بريجيم التثبيت؟!