

مفط الصحة

السنن والنحول

وتدبرهميشة النصابين هما

السنن

ليست صحة الجسم وجماله في سننه او نحوله وانما هما وسط بين الخالتين . فاذا زاد السنن اصبحت هيئة الجسم ثقيلة شائعة لتراكم الدهن في الوجه والجذع والبطن وقد القوام رشاقته واختل التناسب بين اعضاء البدن وصعب التحرك والانحاء . والسنن اما طبيعي في الطفل او وراثي والوراثي يظهر في سن الخامسة والثلاثين من العمر فقد وجد شامبرس بين ٣٨ رجلاً سمياً ٢٢ منهم ورثوا هذه الافة عن اباؤهم او امهاتهم . والسنن بالوراثة يغلب فيهم المزاج الصفراوي فيعيشون في البطالة والنحول غافلين عن تمرين البدن ورياضته . وتكثر الدهن في الانسجة يكون على الخصوص بين سن الثلاثين والاربعين ويكون في المرأة اكثر منه في الرجل لاختلاف مميزاتهما فهي تقضي يومها جالسة في بيها والتسعين الذي تعلمه بعض الاحيان في قضاء حاجتها الضرورية لا يكفي لازالة السنن وقا كده . ويبتدىء السن في المرأة على الخصوص بعد الحنين . واكثر الطعام اكبر معين للسنن عند الاشخاص المستعدين له خصوصاً اذا كانت الاطعمة دهنية او نشوية او سكرية بل ان الاقتصاد على الاطعمة الازوتية المحضة التي يحكثر فيها الزلال والليفيين والجبين تزيد السنن اذا اكثر منها لانها تتحول الى دهن في الجسم . وقد وصفوا ادوية كثيرة لازالة السنن ولكنها لا تجدي نقماً . اما العلاج الوحيد الناجع النافع فهو المبني على القواعد الصحية . ويؤم بعشهم ان الحمام التركي والراز العرق الغزير من الجسم من الوسائل النجفة له وهو زعم باطل وخيم الماغبة لان الاكثار منه يسبب احتقانات باطنة والافضل استعمال الماء البارد لتثبيبه عمل الانسجة واصلاح التغذية المختلفة . وكذلك والتكيس بزبدان فائدة الماء البارد . وحمام البحر له تأثير حسن لانحاف البدن خصوصاً اذا كان السنن يحسن السباحة اما الحمام فيلزم اجتنابه لانه يرخي الشبج الخلوي ويترآكم بشبه الدهن . واستنشاق الهواء المضغوط او الاوزون (او الاكسيجين المكثوب) بلية اجناً لانه يبه التأكسبات المدفوعة في الجسم ويقوي التغذية الضعيفة .

وأحسن من هذا وذلك استعمال التيارات الكهربائية السريعة التقطع . وقد اشار بعضهم بتعاطي اليودور والغدة الدرقية ولكن لا يجوز استعمال هذا العلاج في جميع الاحوال وبدون أمر الطبيب لانه قد ينشأ عنه اضرار خطيرة

ويجب على السمين مقاومة الامساك وتعاطي مسهل ملحي مرة او مرتين في الاسبوع في اول علاج السمن فقط لثلاث اضعف الجسم من تكرار المسهلات . واذا صحب السمن كبير البطن فيمكن استعمال ذلك على البطن وشرب مياه مار يانباد او كلارسياد او كينجن او غيرها من مدن المياه المعدنية

وهنا ننصح المصاب بالسمن ان لا يتخدد بما يراه في الجرائد من الاعلانات عن الادوية والمركبات المزيلة للسمن فان اكثر هذه الادوية يدخلها اليود واستعمالها الطويل يضر بالصحة . ويشير بعض الاطباء بتعاطي بعض النقط من صبغة اليود في قليل من الماء قبل الاكل فالأفضل الامتناع عن تعاطي هذا الدواء . وعن جميع الادوية التي تشهد لنفسها بانها مزيلة للسمن واتباع الطريقة الصحية المحضة . ويجب على السمين أن يسكن محلاً جافاً مرتفعاً ويمرن جسمه كثيراً بالمشي في الصباح قبل الاكل مسافات يزيد طولها يوماً عن يوم وان يشغل بالاشغال البدوية كالنجارة والسباحة والامب والجنائز وركوب الخيل . والسان يملون الى النوم الطويل ويمجدون فيه لذة عظيمة وراحة كبيرة والنساء الشرفيات على العموم يمتزبن بالسمن وضخامة البدن لانهن لا يكفرن من الحركة بل اعتدت الجلوس على المقاعد الوثيرة طول النهار والخروج في العربات بدلاً من المشي على الاقدام . اذن وجب على السمين ان لا ينام الا الوقت الضروري اللازم لراحة جسمه وان يمتنع النوم بعد تناول الطعام

اما تدبير معيشة السمين فيكون بالكفء بالقليل من الطعام بحيث يقوم عن المائدة وهو لا يزال يشتهي الاكل . وهذه الشية تزول بمرور الايام اذا اعتاد الجسم قلة الطعام . ويلزم الاقلال من شرب الماء خصوصاً بين طعام واخر واجتناب الاطعمة الكثيرة الملوحة لانها تجلب العطش وتقلل الكحول والبيرة (خصوصاً بيعة ستوت الانكليزية) ونيذ بونو والمرق والكبيك والسحبانيا والبن . ولا بأس من شرب البيذ الخفيف وخصوصاً التبيذ الابيض لانه يفيد في استدرار البول والسمين يمتنع عن الاطعمة الدنية والازبدة والزيت والجوز والزيتون والمواد التسوية والتايوكا والبطاطس والفاصوليا والسحب . اما المواد الدنيقية فاشدها ضرراً الفرة كذلك يمتنع اكل الميس والشكولاته والفواكه المسكرة

المحففة كالشمس والكهترى والبسجر والكرز ولا بأس من اكل الشام لانه ملين . ويحسب
اكل الكبد والمنخ والكلي المطبوخة والوز والبط ولا بأس من اكل لحم البقر والضأن
المشوي او الغلي . اما الحبز فالأفضل ان يكون مختلطاً بالخلاصة . ويجب ان يكون طعام
المساء نباتياً ويجوز شرب القهوي والشاي

والسمن على الغالب اذا فاز بالعلاج وازال أكثر ما في جسمه من الدهن وجد نفسه
خفيفاً رقيقاً شيطناً سريع السير قليل العرق يضم الأكل بسهولة فيعود الى ما كان
ياكله قبل العلاج ويهمل التدابير التي اتخذها لازالة السمن فيعود جسمه الى ما كان
عليه ولذلك نراه ان يداوم على اتباع الطريقة التي يشرها الطبيب لينجو من الوقوع في
السمن ثانية . والطرق البطيئة الاكيدة لازالة السمن افضل من الطرق السريعة الفعالة
واسلم عقبه واقل خطراً . وعلى السمن ان يفحص بوله من وقت الى آخر اثناء العلاج
لمعرفة قوة تبادل المواد الازوتية في الجسم . هذا ولا ينبغي ان وضع قانون عام يصلح لجميع
المصابين بالسمن بل الامور الصعبة نظراً لتعدد انواع السمن واعراضه واسبابه وانما العلاج
يكون بحسب كل شخص وحالة جسمه

التحول

اما التحول فيكوني لعلاجه عكس ما وصفناه لازالة السمن
واكثر الامراض الحادة والزمنة تنحرف البدن ومنها ما يبرزه ويضعفه كالميل الزنوي
مثلاً وبعض انواع السرطان فانها تجمل المصاب بها كالتحليل
وليس الغرض هنا الكلام على التحول الناتج عن الامراض بل على التحول الاصلي في
الجسم او المكتسب مع وجود الصحة التامة

والتحول مثل السمن اما اصلي او وراثي واسبابه رداءة الاغذية وعدم انتظام وظيفة
الهضم اي عدم استفادة الجسم من المآكل والاكثر من الخواض والخل على الخصوص
لانها تقصد القناة الهضمية . ومن اسبابه ايضا كثرة تناول المشروبات الروحية المفسدة
للشوية والبدودة الوحيدة والديتان الموهبة الاخرى لانها تتغذى من البدن والحرق الشديد
والاقامة في الاقاليم الحارة . وكبر السن عامل شديد في انحاف البدن واختلال التغذية .
والافراط بالاعمال البدنية والحرف الصعبة والارضاع الكثير والانتناس في الشهوات
المحفوة والمطامع البعيدة والحزن والالام والحيشة الرديئة وكثرة التفكير والتأمل والمقامرة
والحرف واليأس كلها طواريء تهيج المجموع العصبي وتجعل بنظامه خصوصاً اذا صحبه