



## الباب السادس

الفصل الأول

صيدلية أعشاب الريجيم

الفصل الثاني

رياضة البدناء

الفصل الثالث

لا تنسى بشرتك أثناء الريجيم

الفصل الرابع

علاقة الريجيم بالقوة الجنسية

الفصل الخامس

الريجيم والسرطان



# 1

## صيدلية أعشاب الريحيم

لقد خلق الله الإنسان، وسخر له كل ما في الكون.. قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَهْرَهُ وَبَاطِنَهُ<sup>(١)</sup> .

وقد أكرم الله الإنسان و أمده بالغذاء الذى يوفر له الطاقة والنشاط، وبالدواء اللازم لعلاج ما قد يصيبه من أمراض.

ومن فضل الله على الإنسان أن أوجد له النبات؛ ليكون له الغذاء، ويستخلص منه الدواء. ولقد أدرك الإنسان ذلك بفطرته فاتجه تفكيره إلى استغلال ما وهبه الله له من ثروات متنوعة، فعرف العلاج بالأعشاب منذ القدم، وأمكن له أن يكون من الطبيعة المحيطة به أول صيدلية يلوذ بها ليجد الدواء الشافى، وبدأ يستعمل صيدليته البدائية التى تذخر بالجذور، والأوراق، والشمار، والبذور، والحشائش وغيرها.

ومن الطريف أن نذكر أن بعض الحيوانات بفطرتها توصلت إلى فائدة النبات كدواء فمثلاً لاحظ الإنسان منذ القدم أن الذئب إذا مرض كان يحفر الأرض حتى يصل إلى جذور بعض السراخس ويأكلها ويشفى. والذئب إذا لدغته حية فإنه يتجه إلى نبات الترياق فيمضغه فيشفيه.

وصار العشابون الرواد يجمعون ما منحه الله لنا من الأعشاب، كل عشب في موعده المختار؛ ليعطى أحسن النتائج العلاجية، فبعضها يُجمع وقت الإزهار،

(١) سورة لقمان الآية ٢٠ .

وبعضها يُجمَع عند الإثمار، وبعضها يجمع في الربيع، وهكذا... وقد كانوا يحتفظون بهذه الأعشاب؛ لاستعمالها في علاج بعض الحالات اليومية: كالمغص، والإمساك، والسعال، معتمدين على خبرتهم وتجربتهم الشخصية المدونة.

(من كتاب " الحبة السوداء دواء من كل داء ")

وفي أيامنا هذه أصبحت الأعشاب تُستخدم لعلاج السمّة وإنقاص الوزن حيث أعطت نتائج جيدة، لكننا لابد وأن ننوه هنا إلى أنه لا مانع من استخدام هذه الأعشاب، ولكن ليس كعلاجٍ وحيد للسمّة، بل تُستخدم كعامل مساعد مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد " الريجيم + الممارسة الرياضية "، وأنه في حالة ظهور أى أعراض جانبية لهذه الوصفات الشعبية يجب الامتناع عنها فوراً، ثم عرض الأمر كله على الطبيب المختص.

ويجب التأكيد على أنه من الخطأ الاعتقاد بأن هذه النباتات والأعشاب لا يوجد لها أى أضرار جانبية وذلك لأنها أشياء طبيعية، لكن أصبح من المعروف أن الكثير من تلك النباتات أو الأعشاب الطبيعية لها بعض المساوئ، كما أن استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية، ومن أشهر هذه الوصفات الشعبية: شرب خل التفاح قبل الطعام للتقليل من الشهية، تناول الترمس الجاف مع الماء الدافئ على الريق لإزالة الإحساس بالجوع طوال اليوم، تناول ما يسمى بأعشاب الشاي الهندي للتخلص من الإمساك والتقليل من امتصاص المواد الدهنية في الأمعاء.. وغيرها من الوصفات المتداولة بين الناس.

وعلى الرغم من الاعتراض الواسع النطاق على إطلاق لفظ أعشاب التخسيس على مجموعة الأعشاب التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد، فإن الحقيقة التي لا جدال فيها أن معظم الأنظمة الغذائية المخصصة لإنقاص الوزن الزائد تقوم باستخدام تلك النباتات والأعشاب بصفة أساسية في نظمها الغذائية.

\* ويمكن تقسيم النباتات والأعشاب التي تساعد على إنقاص الوزن الزائد إلى عدة أقسام:

- أعشاب تعمل على امتلاء المعدة وتعطى الإحساس بالشبع وأهمها المرجازى والكندر.

- نباتات ثبتت فاعليتها وقدرتها على إنقاص الوزن الزائد عند تناولها مثل: الخيار، التفاح، والشاي.

- أعشاب تساعد على إدرار البول الناتج من احتراق المواد الدهنية المخزنة بالجسم مثل: الكرفس والبقدونس ولعلّه أهم تلك الأعشاب.

ونذكر هنا بعض أهم الأعشاب المستخدمة لإنقاص الوزن:-

### ① الكرفس:-

وهو خضرة مفيدة للتخسيس وإنقاص الوزن؛ بفضل عصير الكرفس الذى يحتفظ بفيتاميناته وبخصائصه المدرة للبول، ويُستعمل فى الولايات المتحدة على نطاق واسع فى الأنظمة الغذائية التى تُتبع لمكافحة السمنة، كما أن ملح الكرفس قابل جيد يستعمل بدلاً من الملح العادى.

وطريقة استخدامه تكون بأكله نيئاً مع السلطة أو يُطبخ مع الحساء أو تُعصر عروقه ويُشرب من العصير نصف قدح فى اليوم لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ يوماً أو يستخدم كشراب مغلى (٣٠ جراماً) فى نصف لتر ماء. ويمكن تجفيف أوراق الكرفس والأضلاع والجذور وهى مقطعة فى الفرن للاستفادة منها فى الشتاء فى صنع حساء الكرفس (شوربة الكرفس) لعلاج السمنة.

### ② الليمون:-

توسع علماء الطب والنباتات والأغذية فى ذكر خصائص الليمون وفوائده، وخلاصة ما قالوه " إن الليمون مركب من ثلاثة أجزاء مختلفة المنافع والقوى، وهى.. القشرة، والحامض، والبذر".

\* ومن الوصفات العلاجية التى يدخل فيها الليمون لمحاربة السمنة:-

- يُنقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ويشرب الماء في الصباح على الريق.

## ٢) الحلفا بر:-

أثبت خبراء التغذية وعلماء الأعشاب فاعلية استخدام نبات " الحلفا بر" للمساعدة على التخلص من الوزن الزائد عن طريق خاصية إدرار البول الناتج من احتراق المواد الدهنية المخزنة بالجسم. وأثبت خبراء التغذية وعلماء الأعشاب فاعلية استخدام نبات "الحلفا بر" للمساعدة على التخلص من الوزن الزائد عن طريق خاصية إدرار البول الناتج من احتراق المواد الدهنية المخزنة بالجسم. كما يُستخدم شراب الأوراق المُحلى بعسل النحل بمعدل مرتين يوميًا لإنقاص الوزن الزائد وطردها من الجسم.

## ٤) إكليل الجبل:-

نبات طبي معروف.. له عدة أسماء، منها: الروزماري، والحصلبان، والخوران، وحشيشة العرب، وشاهي العرب، وإكليل النفساء.

وقد ثبت مؤخرًا أهمية إكليل الجبل في إنقاص الوزن، عن طريق تناول كوب من ستحلب إكليل الجبل غير المُحلى صباحًا على الريق وبعد الظهر قبل تناول الغداء، وميًا لمدة شهر على الأقل، إضافةً إلى فائدته في تنشيط الذاكرة والدماغ المرهق. مساعدة المعدة على الهضم.

## ٥) عنب البحر:-

يمكن استعمال عنب البحر في إنقاص الوزن الزائد عن طريق تناول مغلي سيقان أو أغصان عنب البحر عن طريق مزج ملعقة صغيرة من الصنف الصيني "ماهوانج" المجفف لكل فنجان من الماء المغلي، ثم يُنقع لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ويتم تناوله بدون سكر، ويجب ألا يتم تناول أكثر من فنجانين في اليوم الواحد.

## ٦ الكرز:-

ثمارة حمضية تحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ت) و حامض التفاح والطرطير، ومع ذلك يعتبر من الثمار ذات المواد القلوية لأن أحماضه تتحول إلى أملاح قلوية من النوع الكربوناتي، كما يحتوى على مشتقات الساليسيلات، ويحتوى الكرز على فيتامين أ، ب، ت، ومعادن الحديد والكالسيوم...

ولا تتعجب إذا علمت أن فنجاناً واحداً من عصير عنب الكرز يومياً على الريق صباحاً وقبل تناول وجبة الغداء مع ريجيم غذائى مناسب يستطيع إنقاص وزنك بمعدل أربعة كيلوجرامات كل شهر تقريباً.

ولإنقاص الوزن يجب ألا يؤخذ بعد الطعام، بل بين وجبات الطعام، أو قبلها بمدة، ويحسُن عدم تناول الكرز ثم شرب الماء كى لا يُحدث أى اضطرابات هضمية سيئة.

**ويجهد طب الأعشاب عدة وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد، نذكر منها:-**

### ١- الخيار:-

- أكل الخيار بين الوجبات من أفضل الوسائل التى تساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع ويفضل تقطيع الخيار إلى شرائح وتناول تلك الشرائح كلما أحس الجائع بالرغبة فى التهام الطعام.

### ٢- خل التفاح:-

- تناول ملعقة من خل التفاح مع كل وجبة غذائية متوازنة عن طريق مزج ملعقة صغيرة أو ملعقتين فى كوب ماء يُشرب أثناء الأكل وبعده أو قبله؛ حيث يساعد خل التفاح على تنظيم الهضم وإذابة الدهون.

### ٣- زهور البابونج:-

- تناول فنجان من مغلى زهور البابونج الأصيل غير المُحلّى بالسكر على الريق

صباحًا وقبل تناول وجبة الغداء يوميًا، ولمدة شهرين يساعد بشكل مباشر على إنقاص الوزن الزائد.

#### ٤- النعناع البلدى:-

- النعناع البلدى أو البرى يُستخدم هو الآخر للمساعدة على التخلص من الوزن الزائد عن طريق غلى قبضة صغيرة من النعناع البرى فى لتر ماء على أن يُشرب فنجان بدون تحلية على الريق صباحًا وآخر مساءً قبل النوم.

و بعد أن اتضح لنا العلاقة القوية التى تربط الريحيم بالأعشاب، يتبين لنا أنه مهما تقدمت العلوم و وصلت إلى أعلى المستويات إلا أن الإنسان بطبيعة الحال دائمًا ما يرجع إلى الطبيعة التى أوجدها الله له حتى يجد فيها بلسماً شافياً لكل ما يُعانى منه.

# 2

## رياضة البدناء

كما أن الطعام غذاء الجسد فالرياضة غذاء للعقل معاً، وهى تؤدى إلى نجاح أهداف الريجيم الغذائى والحصول على كمية أكبر من نسبة الأكسجين التى تدخل الجسم حيث يساعد على اكتساب الحيوية والنشاط؛ ولذلك يجب أن نمارس جميعاً تمرين التنفس بعمق عدة مرات يومياً لإزالة الإحساس بالهبوط ونقص الحيوية.

وللرياضة فوائد عديدة مع الريجيم فهى تساعد على:

- زيادة قوة المناعة فى الجسم.
  - تخفف من الآلام والضغط النفسى.
  - تقليل نسبة الكوليسترول فى الدم.
  - انتظام ضغط الدم.
  - حرق وتوزيع الدهون الموجودة فى جسم الإنسان.
  - تنشيط الدورة الدموية بالجسم.
  - تنشيط العقل والقدرة على التركيز.
  - تساعد على الحيوية ومرونة أعضاء الجسم.
  - نحصل من خلالها على جسم متناسق رشيق.
- ولكن ينبغى أن يكون اختيار نوع الرياضة مناسباً لسن الإنسان ويجب تجنب الإرهاق الشديد.

ومن الرياضات المفيدة: المشى، وركوب الدراجات، ونط الحبل، والسباحة، والتنس وأيضًا استخدام بعض التمرينات الرياضية المعتدلة. وكما أشرنا في الفصول السابقة فإنَّ المشى لمسافة كيلو متر واحد يستهلك نحو ١٢٠ سعرًا، وكل ٢٥ دقيقة من التمرينات الرياضية العنيفة يترتب عليها إحراق ٣٠٠ سعر حرارى، ولكي يُنقَص الوزن كيلو جرامًا واحدًا لابد من إحراق ٨٠٠ سعر حرارى.

واليك أهم التمرينات الرياضية التي يمكن عملها مع نظامك الغذائي الذي تتبعه:

### ★ تمارين الخصر:-

#### \* التمرين الأول:

- قف في وضعٍ مستقيم والساقان ملتصقان، مع مد الذراعين للأعلى، ومن هذا الوضع مل بوسطك ناحية اليمين مع ضرورة أن تكون ركبتيك مثنيتين قليلاً وأنت تقوم بهذا التمرين حتى لا تؤذى ظهرك.

- وأنت في وضع الميل، شد جسمك قدر المستطاع دون أن تجهد، وبعد ذلك عُدْ إلى الوضع الأول ثم كرر ما قمت به ناحية اليمين.. يكرر التمرين ١٥ مرة في كل اتجاه.

#### \* التمرين الثاني:

- قف في وضع مستقيم مع وضع الكفين على الأرداف، ثم مل بالأرداف ناحية اليمين إلى أقصى حد ممكن، ثم مل بعد ذلك إلى الأمام واليسار، وبعد ذلك ارفع الفخذين للأمام ثم كرر ذلك في الاتجاه العكسى. مع تكرار هذا التمرين ١٠ مرات.

#### \* التمرين الثالث:

- قف في وضع مستقيم وقدماك ملتصقتان تقريبًا والأصابع متجهة للخارج مع

الحفاظ على استقامة الظهر وبالاتعانة بالذراعين، اثني ركبتك ثم أدِر الجذع إلى اليمين ببطء، ثم عُد إلى الوضع الأول مع استقامة الساقين، ثم أعد التمرين ناحية اليسار.. يكرر هذا التمرين ١٥ مرة في كل اتجاه.

★ تمارين الإرداف و الساقين و وتنشيط الدورة الدموية:

- ١- الجرى في المكان على الأصابع.
- ٢- رفع الساق لأعلى.
- ٣- اجر في نفس المكان.
- ٤- استلقِ على الأرض وارفع رجلك في زاوية قائمة.
- ٥- استرخِ على الظهر والذراعين على الأرض، وادفع رجلك إلى أعلى مع تلامس الركبتين.
- ٦- اجلس على الأرض بركبتك على أن تلمس المقعدة قدميك، وتلقى النصف الأمامي إلى الأرض حتى تلامس رأسك الأرض قدر الإمكان.

★ تمارين لرشاقة عضلات البطن:

- ١- أن تستلقى على ظهرك على الأرض، وترفع النصف الأمامي إلى أعلى حتى تلمس يداك قدميك قدر الامكان.
- ٢- استلقِ على الأرض، وارفع رجلك في زاوية قائمة، وحاول أن تلمس رأسك ركبتك قدر الامكان.
- ٣- استلقِ على ظهرك مع وضع راحتي الكف على الأرض، ومد الذراعين على جانبي الجسم وابدأ في رفع الساقين برفق مع تلاصق القدمين دون رفع الظهر، واخلض الساقين حتى يصلا إلى الأرض، ثم كرر ذلك؛ لأنه تمرين مفيد لشد عضلات البطن والساقين.

و أخيراً فإنه لا يفلح أى نظام غذائي لإنقاص الوزن دون ممارسة التمرينات الرياضية أو على الأقل رياضة المشى يومياً لمدة ساعة دون توقف.



# 3

## لا تنسى بشرتك أثناء الريجيم

تأثير الغذاء على الجلد أو لون البشرة معروف؛ فصحة جيدة وجسم سليم يعنيان بالدرجة الأولى بشرة نضرة، فإن أول ما يحسره الجسم خلال فترة الريجيم هو الماء المتوافر أصلاً في الخلايا، ومع مواصلة الريجيم لا بد من تعزيز الجسم بالماء وبالكمية الكافية؛ كي لا يتعرض مخزونه للخطر ويجب أن نتذكر دائماً أن عملية استقلاب البروتينات تستهلك من الماء المتوافر في الجسم كمية كبيرة تفوق الكمية المستهلكة لاستقلاب السكر سبع مرات، والماء خلال ممارسة الريجيم ضروري جداً لبشرة نضرة ولا يمكن وصف أى ريجيم بأنه مناسب إذا لم يتضمن تناول أكثر من لتر ونصف اللتر من الماء يومياً.

فالماء هو الذى يُرطب البشرة ويُنقيها ويُزيل السموم منها، وكذلك يجب تناول الأطعمة التى تحتوى على قدر كبير من فيتامين (A، B، E) أثناء فترة الريجيم؛ لأن للفيتامينات درواً هاماً جداً في جمال البشرة وفي صحة جلد الرأس إلى جانب أن فيتامين B مهم أيضاً لإشراقه الجلد وله قدرة على المداومة وعلى إحياء الخلايا.

- ونجد فيتامين (A) في: البيض والزبد والجبن والكبد، والذى يمنح الوجه رونقاً خاصاً ويساعد على بشرة نضرة وأظافر متينة.

- ونجد فيتامين E في: الزيوت، ويتميز فيتامين E بأن له خصائص مرطبة ومن شأنه حماية الجلد من الشمس للحفاظ على بشرة نضرة أثناء فترة الريجيم، ويُعتبر فيتامين "E" ضرورياً لشباب البشرة وخاصة خلال فترة الريجيم وفقاً لآراء خبراء التغذية،

فإذا أعددت سلطة من الخضار فاخترى زيت دوار الشمس أو الذرة أو الصويا؛ ففي هذه الزيوت نسبةٌ جيدة من الفيتامين "E" أيضًا والذي له دورٌ بالغ الأهمية في حماية البشرة وفي تنشيط الدفاعات الطبيعية للجسم. ولتحسين معدل فيتامين "E" الداخِل إلى الجسم يُشير الخبراء إلى ضرورة استبدال الخبز الأبيض بالأسمِر، وخبز الشعير بكميةٍ إضافية من الألياف الضرورية التي تعمل على قطع الشعور بالجوع. ويرجع شحوبُ البشرة وفقدان نضارة الجلد أثناء فترة الريجيم إلى نقص فيتامين "ب" المركب في الريجيم الغذائي والحل هنا هو تناول هذا الفيتامين مع الريجيم الغذائي إما على هيئة أقراص، وإما عن طريق تناول ملعقة "خميرة بيرة" مع عصير طماطم قبل كل وجبة وخاصةً في الأسابيع الأولى للريجيم. ويُوصى خبراءُ التغذية أيضًا بتناول اللبن الرائب في فترة الريجيم لاحتوائه على بكتيريا تتحد مع فيتامين "ب" فتُساعد على نضارة الوجه وبريق العينين.

وفيما يلي نعرض نماذج لأهم الوجبات التي تُحافظ على نضارة البشرة أثناء الريجيم، وبعد الريجيم:-

**أولاً: أثناء الريجيم:-**

**\* وجبة الصباح:**

- حليب نصف دسم "فنجان كبير".
- لبن زبادى: ١ كوب.
- خبز كامل: ٣٠ جم.
- زبدة مجففة: ١٠ جم.
- عصير الفواكه الطازج "برتقال، مشمش": "كأس".
- بيض: بيضة واحدة.

**\* وجبة الغداء:**

- خضار نيئ: ١٥٠ جم.

- زيت، حامض: ١٠ جم.
- سمك مشوى: ٢٠٠ جم.
- نشويات " أرز، معجنات ": ٢٠٠ جم " مطهوه".
- خبز: ٢٠ جم.
- فاكهة طازجة: ١٥٠ جم.
- \* وجبة العشاء:

- أصدا ف أو خضراوات مطهوه أو حساء.
- الخضار: طبق ١٥٠ جم أو صحنان.
- كبـ العجل: ٢٠٠ جم.
- خضراوات: ٢٠٠ جم.
- خبز: ١٠ جم.
- فاكهة: ثمرة واحدة، أو حلوى بالفاكهة: قطعة.
- المشروب: ماء: ٢ - ٢.٥ لتر، شوربة خضار (حسب الرغبة).
- ثانيًا: وجبة النضارة بعد الريجيم:-

السـمـك بالليمون وجبة تُعيد النضارة؛ إنها وجبة تُعوض ما يفقده جسمك من فيتامينات وتؤثر على نضارة وجهك بعد فترة الريجيم الذي تتبعه.

## السـمـك بالليمون

المقادير:

- سمكة تزن نصف كيلو.
- ٤ ثمرات ليمون.
- نصف فص ثوم.

- ٣ ملاعق زيت زيتون.

- عروق زعتر مع ملح وفلفل.

#### الطريقة:

يُسخن الفرن لدرجة ١٨٠ درجة وتُقطّع ثمرات الليمون إلى شرائح رقيقة حول السمكة وتُربط بخيط معها، ويُضاف إليهم الثوم المفروم ويُوضع الزعتر وزيت الزيتون، ويُترك في الفرن لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف إليه نصف كوب من الماء الفاتر لمدة نصف ساعة ويُقدم ساخناً.

# 4

## علاقة الريجيم بالقوة الجنسية

إن استخراج الطاقة من جسم الإنسان ضرورى، كما أن اختزانها مضر وغير طبيعى، ويجب أن تحقق هذه الطاقة النفعين الحسى والنفسى للإنسان، وفي العلاقة الجنسية يجب أن يتحقق الإشباع الكامل للطرفين مما يتحقق معه إحصانها وتوثيق علاقة الحب والمودة بينهما.

ولما كان للجنس من أهمية، فكان من الأهمية بمكان أن نذكر أن أنواع بعض الغذاء التى قد تُفيد الإنسان في تحسين وظائفه الجنسية؛ فالغذاء هو مورد الطاقة اللازمة للجسم لكى يساعده على أداء وظائفه المختلفة ومن أهمها الوظيفة الجنسية، والغذاء الأفضل يساعد على أداء جنسى أفضل. وكل الحالات الجنسية يمكن أن يُؤثر عليها تناول بعض المأكولات، وكما أشرنا من قبل فإن هناك أنواع معينة من الأطعمة مشهورةٌ بخصائصها الغذائية عالية القيمة تساعد على إتمام العملية الجنسية على أكمل وجه دون اللجوء إلى العقاقير ولنبدأ معاً في عرض بعض هذه الأغذية، ومنها:

### ١- التمر:-

يعتبر التمر من أكثر الثمار تغذية للبدن؛ فقد بُت أنه مقوٍ للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وتُضاهى قيمته الغذائية بعض أنواع اللحوم والأسماك؛ حيث يحتوى على كمية كبيرة من الفوسفور وعلى كمية عالية من الفيتامينات، ولكن لتكتمل فائدة التمر كغذاء كامل ومقوٍ جنسى أضف إليه اللبن، ومن مميزات التمر

أيضاً أنه من الثمار المهمة في تكوين السائل المنوي عند الرجل، ويُغذى الأعصاب والخلايا الجنسية عند كل من المرأة والرجل.

## ٢- اللحم والبيض:-

إن اللحم والبيض يحتويان على أفضل أنواع البروتين ويُعتبران من الأغذية الهامة للبدن وخير مُعين للنشاط الجنسي، وعلى الشخص تناول ما يعادل جراماً واحداً لكل كيلوجرام من وزنه، أو على الأقل ربع دجاجة وسمكة متوسطة، ولا مانع من تناول قدرٍ مماثلٍ من اللحم الأحمر كبديلٍ في بعض الأيام للتوازن في الغذاء اللازم للجسد.

## ٣- الجرجير:-

الجرجير من النباتات الخضراء المعروفة منذ القدم. والعرب أول من عرفوا الجرجير وأشار أطباؤهم إلى أن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يُقوى الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام ومُلين للأمعاء، ويحتوي الجرجير على نسبةٍ عالية من فيتامين (أ) والحديد والألياف النباتية.

وطبقاً لرأى الأطباء العرب فإنَّ الجرجير يُهيج الشهوة الجنسية جداً ويُحركها ويُقوى على الممارسة الجنسية.

## ٤- الخس:-

الخس من الخضراوات الورقية، وهو من أفضل الأغذية كمقوٍ للقدرة الجنسية، ويُسمى عند بعض الشعوب القديمة "نبات الخصوبة"؛ لأنه يحتوي على فيتامين "ج" وهو فيتامين الخصوبة؛ حيث يفيد كثيراً في علاج العقم عند الرجال وله أهمية كبرى في تكوين السائل المنوي الذي تسبح فيه الحيوانات المنوية. أما عند النساء فهو يمنع عسر الولادة والطلق المبكر ويمنع حدوث الإجهاض ويقوى من النسل.

## ٥- الجزر:-

الجزر من النباتات المعروفة وهو غنى جداً بفيتامين (أ)، خاصة الجزر الأصفر

منه وهذا الفيتامين يزيد من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة في الحيوانات المنوية عند الرجل، كما أنه يُزيد أيضًا من خصوبة الخلايا التناسلية في البويضات عند الإناث وهذا الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم بشكل عام.

#### ٦- البقدونس:-

البقدونس من النباتات المعروفة ومن التوابل المشهورة وهو يحتوى على العديد من الفيتامينات الهامة، وذلك بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية الهامة كالحديد والكالسيوم والمغنسيوم، إضافةً إلى الزيوت الطيارة، وزيت البقدونس يفيد أيضًا في علاج حالات الضعف الجنسي، كما يُفيد في علاج اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء.

#### ٧- المأكولات البحرية :

كلها مأكولات عامرة بالفائدة فهي عبارة عن مناجم من الفوسفور، والمعادن والفيتامينات. فالحريات ذات الأصداق، والأسماك خصوصاً السلمون، والتونة، والسردين من الأصناف التى يوصى بها الخبراء. وتحتوى هذه المأكولات على نسبة عالية من اليود، واليود هو عنصر هام جداً فى الرغبة والعملية الجنسية عند الرجل والمرأة على حدٍ سواء. كما أن السمك علاوةً على أنه غنى بالبروتين فهو يعمل على تنظيم الدورة الشهرية عند النساء، ويُفيد المرأة فى فترات الحمل والرضاعة والتقاهة بعد الولادة.

#### ٨- عسل النحل:-

فى شهر العسل يُعتبر عسل النحل الغذاء المفضل لكل من الرجل والمرأة. وهو منشط جنسى هام يحتوى على فيتامينات ومواد منشطة جنسياً ويسمى فيتامين الخصوبة. وعسل النحل له فائدة كبرى فى المحافظة على جمال الجلد واليدين والبشرة من جهة ويعطى الشعر جمالاً وحيوية من جهةٍ أخرى، وهو يدخل فى تركيب الكثير من مواد الشامبو التى تُستخدم للشعر.

## ٩- حبة البركة:-

تُطحن حبة البركة وتخلط جيداً بزيت الزيتون و" اللبان الذكر"، ويُؤخذ منها لعدة أيام فهي تُزيد في الشهوة الجنسية وتُنشط الشبق بعد اليأس.

## ١٠- الفول السوداني:-

وهو من الأطعمة الشعبية المعروفة بكثرة، وقد عُرف أن الفول يزيد المنى ويقوى الرغبة في الممارسة الجنسية؛ لأنه يحتوى على نسبة عالية ووفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية.

## ١١- المكسرات :

ليس هناك كما يقولون "حب من غير مكسرات". فقد كان الرومان، و الإغريق يرمون المكسرات فوق العروسين كرمز للمحبة. و أفضل هذه المكسرات: اللوز، والفستق، والكستناء " أبو فروة"، و البندق، و جوز الهند.

## ١٢- الشيكولاته:

عندما نتحدث عن الحب فلا بد أن نتذكر أننا عندما نكون في حالة حب فإن أجسامنا تفرز عقاراً طبيعياً اسمه " فينى ثيلامين" يندفع مباشرة إلى المخ فيترتب عليه إحساس بالسعادة. و هذا ما يميز الشيكولاته؛ إذ أنها تتسبب في إحداث نفس الأثر.

## ١٣- الفاكهة:-

يُقال إنَّ بعض أنواع الفاكهة تُثير الرغبة الجنسية عند الرجل والمرأة ومنها: الكاكا، الكمثرى، البرقوق، الخوخ، الأناناس.

## ١٤- طبق السلطة:-

لعل من أكثر المأكولات التي تُساعدك على زيادة القدرة الجنسية بدون زيادة في الوزن هي طبق السلطة الخضراء، والذي يمكن أن يلعب دوراً هاماً وأساسياً في

الحياة الجنسية.. و يجب أن يتكون هذا الطبق من طماطم وبقدونس وجرجير؛ لذا يجب أن تحرص الزوجة على توفير طبق السلطة يوميًا إن أمكن في وجبتى الغذاء والعشاء. أيضًا يجب عدم نسيان الفجل الذى يحتوى على مجموعة فيتامينات لا سيما فيتامين "هـ" الذى ثبت نجاحه في إكمال السعادة الزوجية.

و بذلك فإن الجنس السليم فى الجسم السليم.. و الجسم السليم أصله الغذاء السليم، و لا يكون الغذاء سليمًا إلا بإتباع نظام غذائى يشتمل على كل العناصر الغذائية اللازمة لحاجة الجسم من ناحية، ومن ناحية أخرى يقيه من أخطار التخممة...



# 5

## الريجيم وأمراض السرطان

انتشرت في الآونة الأخيرة أمراض السرطان التي قد تصيب أى جزء من جسم الإنسان. ومما لا شك فيه أن زيادة وزن الجسم لها علاقة قوية بزيادة احتمال حدوث السرطان خاصة بعض السرطانات كسرطان القولون والعظام وغيرها. ليس هذا فحسب بل إن زيادة وزن الجسم له تأثير سلبي على تأثير علاج هذه النوعية من السرطانات.

فالغذاء و تلوثه أصبح من أهم العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان مثل سرطان القولون والمستقيم و الكبد و غيرها من سرطانات قد تُصيب الجهاز الهضمي، فمثلاً توجد علاقة بين الغذاء الذي يحتوى على كمية كبيرة من الدهون وبين سرطان القولون بعكس الغذاء الذي يحتوى على ألياف حيث يقى من الإصابة بسرطان القولون.

لذا فإن إتباع النظام الغذائى السليم الذى يحتوى على الألياف، والإكثار من تناول القرنبيط و الكرنب (يحميان من سرطان القولون والمستقيم)، كما وجد أن الثوم أكثر حماية لمن يتناوله من السرطان حيث يعمل على إيقاف تكوين مادة أحادى فوسفات الجوانزين الدائرى وهى المادة التى لا تنمو الخلايا السرطانية إلا فى وجودها و بالتالى يحمى الثوم من معظم أمراض السرطان (حسبما اشار بحث علمى بجامعة هارفارد الأمريكية). كذلك يجب الإكثار من الكالسيوم وتجنب الأغذية الغنية بالدهون مع التأكيد على ممارسة الرياضة بانتظام.

## أخيرا

**الحقيقة** أن السمنة أصبحت عدواً للبشرية يهدد البدناء ويُغصّ عليهم حياتهم، لذا فقد أصبح الجميع يترقب أحدث الطرق، والأنظمة لعمل ريجيم يضمن لهم الرشاقة من خلال ما يعرضه الأطباء والمتخصصون في إطار لا يؤدي بالجسم إلى فقدان أهم ما يحتاجه.

وإن كنا نرى أن في إتباع التعاليم الدينية ما يحفظ للجسم رشاقته، فالدين أمرنا بالاعتدال في المأكّل، والمشرب، والبعد عن الإسراف ليتقى الإنسان بذلك أمراض التخمة والبدانة. ليس هذا فقط بل إن الصيام الذي فرض علينا - كما أشار كثيرٌ من المتخصصين - يُمثل وسيلة فعّالة لإزالة الشحوم، والدهون التي ترسّبت طوال العام.

ونحن نرى أن أفضل طرق الريجيم ما كان يعتمد أولاً على رأى الطبيب، أو المتخصص، وأن أهم ما في الأمر هو إتباع السلوك الغذائي الصحيح، والاعتدال في المأكّل، والمشرب، والإقلال من تناول الدهون، والملح، والسكريات لتفادي مخاطرها.

ونكرر أنه لا يوجد ريجيم نموذجي متفق عليه يمكن أن يتناسب مع الجميع في آنٍ واحد؛ إذ أن نوع الريجيم يختلف باختلاف الشخص، والمهنة، والوزن، والسن، والظروف الاجتماعية والاقتصادية والنفسية أيضاً.

ونستشف من كل هذا أنه ينبغي على الإنسان أن يتبعد عن أسباب السمنة مُطبّقاً بذلك قاعدة "الوقاية خيرٌ من العلاج".

ونحن إذ نستعرض ذلك نُشهد الله أننا لم نأل فيه جهداً فإن وافق ما رجونا فهو توفيقُ الله، وإن أخطأ ما رجونا فهو تقصيرُ النفس...

-وانطلاقاً من قول القائل:

وما من كاتبٍ إلا سيفنى      ويبقى الدهرُ ما كتبت يداهُ  
فلا تكتب بكفك غير شيء      يسرُّك في القيامةُ أن تراهُ

وأخيراً نُسطرّ نداءاً لكل مَنْ يُعاني من السمّة ومعه مَنْ يُريد رشاقةً إلى الأبد..  
ألا تَفوّتهُ فرصةُ قراءة هذا العمل.. راجين الله أن ينفع به...



# بانورااما الملاحق



الملحق  
**«بانوراما»**  
مقتطفات

أثبتت بعض الدراسات أنَّ الأطفال الرُّضَّع الذين يتناولون كميات أكبر من اللبن تستمر السمنة لديهم لفتراتٍ 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 أنَّ الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة و التخلص منها و بالتالى المساعدة في إنقاص الوزن الزائد.

أثبتت بعضُ 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 تخزينُ هذه المواد على هيئة دهون متراكمة بالجسم ويُزيد من إقبال الشخص على الطعام.

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

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، وهذا الهرمون هو المسئول عن الإحساس بالشبع، ولقد 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 إعدادة على هيئة حقن أو كبسولات يتم تناولها فتقل الشهية لتناول الطعام وبالتالي تقل السمنة والكرش.

### الدهون البنية

تركز تحت الجلد في منطقة ما بين الأكتاف. و هذه الدهون توجد في الأطفال بكمية كبيرة تصل إلى نصف كيلوجرام، وتقل عند الكبار نتيجةً للتلوث لتصل نسبتها إلى ١٠٠ جرام فقط ، و قد تكون عند البعض ضعيفة جداً و لا يُستفاد منها في حرق السعرات. و تحتوى 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 الكريز 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 تشى قونغ

#### لعلاج السمنة والسرطان !!

اكتسحت الصين في السنوات الأخيرة "صرعة" جديدة، تسمى "تشى قونغ"، وهى كلمة صينية يمكن ترجمتها بمعنى "فن التنفس"، أو "قدرة الهواء"، وقد أصبحت هذه الرياضة علاجاً للسرطان ولانقاص الوزن ولأمراض أخرى.

وما هى إلا حركات تتراوح بين الاسترخاء والإيماء، أمكن استخدامها بواسطة أحد الأساتذة في جامعة "تسينهوا" ببيكين في تحول أصحاب الكروش و الوزن الزائد إلى أشخاص يمتازون بالرشاقة.

ونظراً لعدم وجود تفسير علمى 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 النيئ، 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..  
معدة خالية من الطعام.

### أشدُّ بلاءً..

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

السيدة عائشة رضى الله عنها

### قال حكيم

والله إنى لآكل 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 الشافعى

## المراجع

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً: الكتب والمراجع العربية:-

- ١- أ. د/ نظمي صبحي 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 شادي الروبي (الجهاز الهضمي وأمراضه 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 صدقي (الفيتامينات في التغذية)  
ط١ - ١٩٥١ مكتبة النهضة المصرية.
- ٧ - فوزية عبد الله سهيلة عبد القادر المطوع (صحتك وريجيم السمنة).
- ٨- هارفي ومارلين دياموند (الرشاقة مدى الحياة).

- ٩- نتاشا نيلسون (مائة وسيلة ووسيلة لتخفيف الوزن).
- ١٠- ليلي قدوح-ديما خوري (وداعاً للسمنة ناصر الدنا)  
سلسلة الحسنة العصرية.
- ١١- ديوان الإمام الشافعي جمع وتحقيق/ محمد عفيفي الزعبي ط ٤ ١٩٨٥ م.
- ١٢- عبد اللطيف عاشور التداوي بالأعشاب والنباتات.
- ١٣- د. محمد كمال عبد العزيز (الحبة السوداء دواء من كل داء).
- ١٤- الطب النبوي لابن قيم الجوزية.

### ثالثاً: المجلات والصحف العربية:

- ١- مجلة العربي: العدد (٢٨١) ابريل ١٩٨٢ م  
- يوسف الزعبلوى (البدانة ومرض السكر ص ١٥٦).
- ٢- مجلة العربي: العدد (٣٢٧) فبراير ١٩٨٦ م  
- د. ضياء الدين الجماس رحلة الأمومة كيف نحميها ص ١٥٨.
- ٣- مجلة العربي: العدد (٣٧٣) ديسمبر ١٩٨٩ م  
- يوسف الزعبلوى (الحديث في العلم والطب) ص ١٢٢.  
- سعيد شعبان شى قونغ الصينية رقص أم علاج ؟ ص ١٥٨.
- ٤- مجلة العربي: العدد (٤٩٠) سبتمبر ١٩٩٩ م  
- د. إبراهيم جبور (معضلة السمينة) ص ١٦٤.  
- د. خالد المحمد أغذية وأدوية في الجذور ص ١٦٨.
- ٥- مجلة العربي: العدد (٤٩٤) يناير ٢٠٠٠ م  
- درويش مصطفى الشافعي (الرياضة والصحة) ص ١٦٤.
- ٦- مجلة العربي: العدد (٥٠٣) أكتوبر ٢٠٠٠ م  
- د. ريم حماني (بطون بلا ترهل) ص ١٧٥.  
- ٢٣٠ -

- 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