

٤ - احذر المرض

لا يمكن لنا أن نصر على هذا كثيراً: الزيادة فى الوزن لا تؤثر على مظهرك فقط وإنما تؤثر على صحتك أيضاً.

وإذا كانت السمنة تلتف الصحة حقيقة فإن الزيادة فى الوزن لا تسبب عادة إلا الضيق وعدم الراحة. وانى لا أخرج عن موضوعنا حين أؤكد بقوة أن السمنة من وجهة النظر الطبية البحتة تعد مصدراً لمخاطر شديدة، وعلينا أن نذكرها.

متاعب الدورة الدموية :

وهى أشد وأهم هذه المخاطر. إن الشخص السمين يشعر بضربات قلبه، وبألم فى القلب، وسرعان ما يلهث بشدة لأقل مجهود. وهذه الأعراض كلها ليست فقط بسبب الزيادة فى الوزن التى يضطر الشخص لحملها، لكن هذه الزيادة عامل هام أيضاً إذا أدركت أن أى مجهود يقوم به الشخص فى اليوم يعرقه ثقل يتراوح بين ٢٠ - ٥٠ رطلاً.

بالإضافة إلى أن القلب نفسه يرهق، لأنه مثقل بالدهن المحيط به، ولأن أنسجة القلب ذاتها أصبح يتخللها الدهن، إن مثل هذا القلب يعيش تحت رحمة أقل هبوطاً. ويصاحب أعراض القلب هذه فى

الاضطرابات التناسلية :

وهى نادرًا ما تكون غائبة. وبالرغم من أن أمراض القلب أخطر المتاعب إلا إننا يمكن أن نقول إن الاضطرابات التناسلية هى أشد المتاعب سيطرة على تفكير البدين، وبخاصة إذا كان رجلاً.

إن تسرب الدهن إلى أنسجة الجهاز العصبى والغددى التى تتحكم فى الرغبة الجنسية يمكن أن يسبب عجزاً جنسياً. وهذا قد يحدث بصفة مؤقتة، ولكن إذا ما أهمل طويلاً فقد تموت الخلايا، ولكن إذا ما تحققت النحافة فى وقتها، فهى تخلص الخلايا من قبضة الدهن، وبذلك تستعيد حيويتها وتعود الرغبة الجنسية.

وتختفى الاضطرابات الجنسية بالعلاج عند الرجال والنساء، وتستعيد الغدد حيويتها. ويتضح هذا الأمر خاصة فى حالة المرأة التى تعتقد أنها عقيم، لكنها بعد النحافة تصبح حاملاً. إن انخفاض كمية الحيض (أو حتى اختفاؤه) يمكن أن يجعلها تقع فى هذا الخطأ.



إن السمنة ليست تطوراً طبيعياً وليست أيضاً ميزة للستين وتقدم العمر. إنها تبدأ فيدبر الشباب، الشباب ذاته وليس مظهره فحسب، إنها تعنى ضياع الحماس، وفقدان بهجة الحياة والنشاط المتعدد الجوانب، وهبوط القوى الجسمية والعقلية. إنها تجلب العصبية وسرعة الغضب وسرعة التعب وفقدان الذاكرة والخمول والنعاس والاضطرابات فى الهضم والتقلبات العصبية والنفسية.

وهنا شيء نفكر فيه، فقد ذهبنا إلى أبعد من الجمال كجمال فحسب. انتبه! إن الزواج الناجح يتطلب تجديداً يومياً. لا تعتمد على شهرتك وأمجادك السابقة. ترقب الخطر فى بدايته وأصلح الأمر بغير توان.

وزنك المثالى :

وفقاً لمقياس تقليدى قديم فإن الرجل يجب أن يزن خمسة أضعاف ونصف ضعف بالأرطال لكل زيادة فى الطول عن ٣ أقدام، ٣ بوصات. مثال: رجل طوله ٥ أقدام، ٧ بوصات فإن وزنه يساوى ١٥٤ رطلا. (ضرب فرق الطول بالبوصات) \times خمسة ونصف = ١٥٤. لكن هذه القاعدة تسرى على أصحاب الطول المتوسط فقط، وهى تعطى نتائج تزيد عن المعدل بعشرة أرطال. وهى تصلح على أى حال لرجل يرتدى كل ملابسه. إن الرجل بكامل ملابسه والذى يبلغ من الطول ٥ أقدام، ٧ بوصات، يجب أن يكون وزنه ١٥٤ رطلا تقريباً.

لكن هذه الطريقة في الحساب تعطي أرقامًا مرتفعة للمرأة في كل الأحوال؛ حيث إن نسب موازين المرأة تختلف عن الرجل. إن نمو عضلاتها أقل وهي تمثل ٣٦٪ فقط من وزنها، على حين تمثل في الرجل ٥٠٪ من وزنه. وهذه نقطة هامة جدًا لأن العضلات هي أثقل عناصر الجسم وزنًا بعد العظام. وعلمنا أن ندرك أيضًا أنه برغم ثقل وزن العظام فإن الهيكل العظمي للإنسان بأكمله خفيف الوزن جدًا نسبيًا. وهكذا فإن وزن الهيكل العظمي لامرأة طولها ٥ أقدام، ٣ بوصات يتراوح بين ١١ - ١٣ رطلا. إننا لا نستطيع إذن أن نتعلم بأن الزيادة في الوزن ترجع إلى ثقل في الجهاز العظمي.

الرجل المشوق :

الصدر يجب أن يكون أعرض جزء في الجسم والأكثر سمكًا عضلات الأطراف يجب أن تكون ظاهرة: الكتفان يجب أن يبرزتا عريضين عن الصدر ويكون لهما تقوسهما الصحيح.

الفك الأسفل يجب أن يلتقى بالعنق بزاوية محددة بغير أن يصنع زقنًا مزدوجة.

وهناك ثلاث علامات تدل على عدم وجود أية زيادة في نمو الدهن:

• يجب أن يكون هناك بروز عضلي حيث يلتقى الجذع مع عظمة الحرقفة (أعلى الفخذ): وهذه هي عضلة البطن الكبيرة