

المقدمة

على الرغم من أن النحافة موضحة فى هذه الأيام، وتسعى إليها الكثيرات - وخاصة الشابات - فى محاولة لتقليد نجومات السينما العالميات، أو بعض المطربات اللاتى يظهرن فى الكليبات برشاقة الفراشات، إلا أنهن ينسقن وراء ذلك متناسيات أن هناك وزنا معيننا وهو الوزن الطبيعى أو المثالى الذى يجب ألا تتعداه بعدد كبير من الكيلو جرامات حتى لا نتعرض لما يسمى بـ "النحافة" وحينها سنزعج ونتوتر، فكل شئ يزيد على حده ينقلب ضده - كما يقولون - وللنحافة أسباب عدة غير الريجيم بالطبع سنتناولها بالشرح والإيضاح فيما هو آت.

ولكن ما يجب أن نعرفه أنه للنحافة كما للبدانة أضرار كثيرة بالصحة والجمال والجاذبية، فالنحافة دليل جوع الأنسجة وسوء تغذيتها مما يتعرض معه الجسم كله للتعب البدنى والإرهاق الذهنى.. وخصوصا أن الجسم يحتاج لتخزين كمية مناسبة من الدهون كوقود احتياطى للطوارئ وحمايته من الإصابات المفاجئة.. وهذا الدهن بدوره يعتبر بمثابة وسادة للأعضاء الداخلية فيساعد على تثبيتها فى أماكنها وتمكينها من أداء وظيفتها على الوجه الأكمل.. ولكن إذا كان مسموحا بتخزين نسبة معينة من الدهون لصالح الجسم إلا أنه لا يجب أن يزيد حجم هذه الدهون على الحد المسموح به حتى لا يؤدى للبدانة ولارتفاع ضغط الدم والكثير من الأمراض التى قد تصيب الإنسان بسببها.

وعموما.. مهما كانت أسباب النحافة، فليطمئن من يعانون منها لأن لكل مشكلة حلا ولكل داء دواء.. وما عليهم إلا أن يتصفحوا معنا صفحاتنا القادمة ربما وجدوا حلا لضالتهن وتغلبوا عليها.

ولا أخفيكم سرّاً، فقد بحثت فى هذا الموضوع كثيراً، وتمكنت من الوقوف على معظم أبعاده والتي سأطرحها عبر صفحاتى.. والتي أعتقد أيضاً أنها مفيدة للجميع.. وأتمنى أن ينال اعتقادى هذا استحسانكم.

فمثلاً تناولت بالشرح والإيضاح مفهوم النعافة وأسبابها سواء أكانت وراثية أو مرضية أو نفسية، وتناولت أيضاً كيفية تقويمها إما عن طريق العلاج أو الأكل أو الرياضة وركزت على بعض الأكلات والمشروبات التي تمد الجسم بالطاقة وكذلك الأعشاب والنباتات مع العديد من الأنظمة التي يمكن أن تزيد الوزن وفى فترة قصيرة.

وأتمنى أن أكون وفققت والله يوفقنى وإياكم،

المؤلفة