

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

عزيزى السمين :

أنت ضحية .. نعم ضحية ، لتلك الدهون الجائمة فوق جسدك ، والتي تهدد صحتك . فهي عدو لدود ، يريد أن يشل حركتك ، ويؤثر على قلبك ، وشرابينك ، ويصيب مفاصلك ، وكبدك ..

ولذا نجد أن القرآن الكريم منذ أكثر من أربعة عشر قرناً ينادى : ﴿ .. وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف : ٣١] .

ويحثنا رسولنا الكريم على عدم الإفراط فى تناول الطعام فيقول : «ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن»^(١) .

وهكذا حثت كل ديانات السماء ، والحكماء ، والخبراء ، بتنظيم تناول الطعام كما ، ونوعاً .

عزيزى ، لم تعد السمنة مظهراً من مظاهر الرفاهية ، والغنى ، كما كان يعتقد من قبل ، بل أصبحت رمزاً لسوء التغذية ، والمرض . ولم يصبح الطريق إلى قلب الرجل معدته ، بل أصبح طريق المعدة هو طريق الهلاك والسمنة .

وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر ، الذى يحتاج إلى خفة الحركة ، والسرعة فى الأداء .

وفى هذا الكتاب :

حاولت جاهداً أن أقدم للباحثين عن علاج لسمنتهم ، والراغبين فى إنقاص أوزانهم ، أسلحة متعددة لمحاربة هذا العدو اللدود المرابط فوق أجسامهم ، حتى يتمكنوا من طرده ، وتعود إليهم رشاقتهم ، ونشاطهم .

ولقد تناولت مدارس متعددة فى التخصص ، وعلاج السمنة ، ومنها ما هو فرنسى ، ومنها ما هو إنجليزى ، وأمريكى ، وكذلك عرضت لبعض المدارس

(١) أخرجه ابن ماجة برقم (٣٣٤٩) .

المصرية فى الرجيم والتخسيس .

ولقد ألقى الضوء بصورة خاصة على مدرستين حديثتين فى علاج السمنة، مدرسة الرجيم الكيمياءى ، ورجيم الفواكه .

ولم أغفل فى هذا الكتاب عن توضيح دور الرياضة المهم كوسيلة للتخسيس وعلاج السمنة .

وكذلك عرضت بالتحليل سبع وسائل أخرى مهمة تستخدم فى علاج السمنة .

واعتنت بعرض الوسائل الحديثة مثل الموجات الصوتية التى تستخدم الآن فى علاج السمنة الموضوعية مثل الأرداف ، والكرش والأفخاذ .. وبذلك تمكنا من حل كثير من المشكلات النفسية التى كانت تصيب أصحاب هذه السمنة الموضوعية .

وفى نهاية كتابى تناولت الوسائل غير الفعالة فى علاج السمنة ، حتى لا ينخدع فيها كثير من أعزائى السمان .

وكذلك عرضت أكثر من خمسين نصيحة مهمة ، لتكون عوناً ، ومساعداً فى علاج السمنة .

وأخيراً ، أتمنى لك الصحة الجيدة ، والرشاقة الدائمة والله الموفق ..
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

د . حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهور - ت ، ٣١٠٥٥٥ - ٣٢١٥٣٥ / ٠٤٥

فاكس : ٣١٢٨٤٦