

حفظ الصحة

السنن ونحوه

وتدبير مبيشة النصابين هما

السنن

ليست صحة الجسم وجماله في سننه او نحوه وانما هما وسط بين الحالتين . فاذا زاد السمن اصبحت هيئة الجسم ثقيلة شنيعة لتراكم الدهن في الوجه والجذع والبطن وفقد القوام رشاقته واختل التناسب بين اعضاء البدن وصعب التحرك والانحاء . والسمن اما طبيعي في الطفل او وراثي والوراثي يظهر في سن الخامسة والثلاثين من العمر وقد وجد شامبرس بين ٣٨ رجلاً سميناً ٢٢ منهم وورثوا هذه الافة عن ابائهم او امهاتهم . والسنن بالوراثة يثقل فيهم المزاج المفاوي فيعيشون في البطالة والجمول غافلين عن ثمرين البدن ورياضته . وتكاثر الدهن في الانسجة يكون على الخصوص بين سن الثلاثين والاربعين ويكون في المرأة اكثر منه في الرجل لاختلاف مبيشتيها نهي تقضي يومها جالسة في بيتها والتسمرين الذي تعلمه بعض الاحيان في قضاء حاجاتها الضرورية لا يكفي لازالة السمن وتأكله . ويتبدى السمن في المرأة على الخصوص بعد الحسنة . واكثر الطعام اكبر معين للسمن عند الاشخاص المستعدين له خصوصاً اذا كانت الاطعمة دهنية او نشوية او سكرية بل ان الاقتصار على الاطعمة الازوتية المحضة التي يكثر فيها الزلال والليفيين والجبينين تزيد السمن اذا اكثر منها لانها تتحول الى دهن في الجسم . وقد وصفوا ادوية كثيرة لازالة السمن ولكنها لا تنجدي نفعاً . اما العلاج الوحيد الناجع النافع فهو المبني على القواعد الصحية . ويزعم بعضهم ان الحمام التركي والراز العرق الغزير من الجسم من الوسائل المنجدة له وهو زعم باطل وخيم العاقبة لان الاكثر منه يسبب احتقانات باطنة والافضل استعمال الماء البارد لتثنية عمل الانسجة واصلاح التغذية المختلفة . وكذلك والتكيس يزيدان فائدة الماء البارد . وحمام البحر له تأثير حسن لانخفاض البدن خصوصاً اذا كان السمن يحسن السباحة اما الحمام فيلزم اجتنابه لانه يرخي السيج الخلوي ويترآك بسببه الدهن . واستنشاق الهواء المضغوط او الاوزون (او الاكسجين المكثوب) يبيد احياً لانه يلبه التأكيدات المضوية 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 لثلا يضعف الجسم من تكرار المسهلات . واذا صحب السمن كبير البطن فيمكن استعمال ذلك على البطن وشرب مياه مار بانباد او كارلسباد او كينجن او غيرها من مدن المياه المعدنية

وهنا نتصح المصاب بالسمن ان لا يتخذ بما يراه في الجرائد من الاعلانات عن الادوية والمركبات المزيلة للسمن فان اكثر هذه الادوية بدخلها 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 يشتغل بالاشغال اليدوية كالنجارة والسباحة والامب والجنائز وركوب الخيل . والسيان يميلون الى النوم الطويل ويمجدون فيه لذة عظيمة وراحة كبيرة والنساء الشقيقات على العموم يمتزج بالسمن وضخامة البدن لانهن لا يكترن 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 للراحة اللازم لجسمه وان يمتنع النوم بعد تناول الطعام

اما تدبير معيشة السمين فيكون بالاكْتفاء بالقليل من الطعام بحيث يقوم عن المائدة وهو لا يزال يشتهي الأكل . 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 بيرة ستوت الانكليزية) ونيبيدوتو والمرق والكبياك والشمبانيا واللبن . ولا بأس من شرب التبيذ الخفيف وخصوصاً التبيذ الابيض لانه يفيد في استدرار البول . والسمين يمتنع عن الاطعمة الدمنية والزبدة والزيت والجوز والزيتون والمواد القشوية والتايوكا والبطاطس والفاصوليا والسحلب . اما المواد الدقيقية فاشدها ضرراً المرة كذلك يمتنع اكل المليس والشكولاته والفواكه المسكرة

المحففة كالشمس والكمثرى والبجر والكرز ولا بأس من اكل الشمام لانه ملين - ويحسب
اكل الكبد والمنخ والكلي المطبوخة والوز والبط ولا بأس من اكل لحم البقر والضأن
المشوي او انقلي . اما الخبز فالأفضل ان يكون مختلطاً بالخبثلة - ويجب ان يكون طعام
المساء نباتياً ويجوز شرب القهوي والشاي

والسمن على الغالب اذا فاز بالعلاج وازال اكثر ما في جسمه من الدهن وجد نفسه
خفيفاً وشيقاً نشيطاً سريع السير قليل العرق يضم الأكل بسهولة فيعود الى ما كان
ياكله قبل العلاج ويحمل التدايب التي اتخذها لازالة السمن فيعود جسمه الى ما كان
عليه ولذلك يلزمه ان يداوم على اتباع الطريقة التي يشر بها الطبيب لينجو من الوقوع في
السمن ثانية . والطرق البطيئة الاكيدة لازالة السمن افضل من الطرق السريعة الفعالة
واسلم عاقبه واقل شطراً وعلى السمن ان يفحص بولته من وقت الى آخر اثناء العلاج
لمعرفة قوة تبادل المواد الازوتية في الجسم . هذا ولا يخفى ان وضع قارن نام يصلح لجميع
المصابين بالسمن لمن الامور الصعبة تنظراً لتعداد انواع السمن واعراضه واسبابه وانما العلاج
يكون بحسب كل شخص وحالة جسمه

التحول

اما التحول فيكفي لعلاجه عكس ما وصفناه لازالة السمن
واكثر الامراض الحادة والمزمنة تنحف البدن ومنها ما يزيله ويضعفه كاسل الزنوي
مثلاً وبعض انواع السرطان فانها تجمل المصاب بها كخيل
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
المضم اي عدم استفادة الجسم من المآكل والاكثر من الحوامض واختل على الخصوص
لانها تفقد القناة المضمية . ومن اسبابه ايضاً كثرة تناول المشروبات الروحية المفسدة
للشية والعودة الوحيدة والديدان المعوية الاخرى لانها تنفذ من البدن والحرق الشديد
والاقامة في الاقاليم الحارة . وكبر السن عامل شديد في انحاف البدن واختلال التغذية .
والافراط بالاممال البدنية والحرف الصعبة والارضاع الكثير والانفاس في الشهور
المقفورة والمطامع البعيدة والحزن والالام والمعيشة الرديئة وكثرة التفكير والتأمل والمقامرة
والحرف واليأس كلها طوارئ تهبب المجموع العصبي وتخل بنظامه خصوصاً اذا صحبه