

### ٣ - لاحظ وزنك

ابحث عن المتاعب :

يبدو أنه من الأنسب قبل أن نحاول تعريف الزيادة في الوزن أن نحدد المقاييس التقليدية لأوزان الجسم الطبيعي وأحجاسه وأشكاله حتى يمكن للرجال والنساء الذين يقرأون هذا الكتاب أن يعرفوا مدى بعدهم أو قربهم من الجسم المثالي، إن جدول المقاييس التي أعدناها للنساء (انظر الجدول في نهاية الكتاب) سوف يعطيهم معلومات أكثر تحديداً عن هذا الموضوع، ولكن فلنوضح الآن أن هؤلاء الذين يتبعون علاجاً ما يجب أن يزنوا أنفسهم شهرياً بانتظام، وفي الوقت نفسه من اليوم (اليوم نفسه من كل دورة شهرية بالنسبة للنساء).

النساء يحاولن استعادة رشاقتهن من أجل مظهرهن، وهن على حق في هذا، وإنه لمن الواضح جداً أن السمنة تظهر المرأة أكبر سناً، وتفقدنا جاذبيتها، وتفسد شكل الملابس الأنيقة وهي أيضاً تقلل إمكانياتهن في المجتمع وفي العمل، فالبانعة أو المحدثه تصبح أكثر إقناعاً للناس كلما زادت جاذبيتها. والمنطق نفسه يسرى على الرجال.

## أين يذهب الدهن ؟

إن الدهن الذى يؤكل، والذى يمثل جزءاً كبيراً من الدهن المختزن بواسطة الجسم، هذا الدهن تحدث له تغيرات كيميائية فى الأمعاء قبل مروره إلى الدم. وإذا لم يستخدم الدهن فوراً كوقود للجسم (فى العمل مثلا أو رياضة. . . إلخ) فإنه يتركز بأكثر من اللازم فى الدم، ويتخلص منه الدم بتركه فى الأنسجة الضامة. وهناك يصبح مخزون الدهن الكامن.

ومن ناحية أخرى، إذا استخدم الدم كمية أكبر من الدهن سوف يصبح الدم فى حاجة إلى الدهن، وبالتالي يسحب الدهن المخزون فى الأنسجة الضامة ويحمله معه فى جهازه لحين الحاجة إليه، حين يحدث ذلك فإن الجزئيات الدهنية تتحلل بالاحتراق وينتج حامض الكربونيك والماء.

## الدهن هو وقودنا :

الدهن هو أفضل وقود للآلة التى هى جسمنا. إنه المادة التى ينتج عن احتراقها أكبر كمية من الحرارة (هذا الاحتراق فى جسمنا ليس إلا تأكسداً بطيئاً) إن كل أوقية من الدهن تنتج ٢٥٠ سعراً حرارياً. ومن الطبيعى أنه كلما زادت برودة البلد الذى نعيش فيه زادت معها كمية الدهن التى علينا أن نصنعها.

وإن جهازنا يحفظ درجة حرارة أجسامنا عن طريق حرق الدهن المختزن. إذا ازداد الهواء برودة ازدادت حاجتنا منه. وقد زودت الطبيعة جميع الحيوانات التي تعيش فى المناطق الباردة بطبقة سميكة من الدهن.

ويحيط الدهن بكثير من أعضائنا. إنه يحوط القلب مثلاً، وحينما يصاب الشخص بزيادة الوزن يتراكم الدهن حول القلب إلى درجة أنه قد يضغط عليه، ويعوق حركته ويسبب ألماً. وفي أحيان كثيرة لا يصل الأمر إلى إعاقة الحركة فحسب بل إن الدهن المتراكم ينفذ من خلال جدار القلب (بطريقة الرشح) ويقلل من قوة عضلاته وبذلك يضعف القلب.

ويوجد الدهن بصفة خاصة في المعدة وفي الغشاء البريتوني، حيث تقي طياته الكثيرة أحشاءنا الداخلية وتحمل لها ما يساعدها على أداء وظيفتها. وفي بعض الأحيان يتجمع الدهن على شكل طبقة دهنية تسمى (الطبقة الثربية).

وتحوط الكليتين أيضاً (داخل الكيس الذي يحتويهما) وسادة من الدهن تحميها من السقوط من مكانها أو التمزق، وهي إصابات غير قليلة في الأشخاص النحاف.

ولكن الدهن من ناحية أخرى نادراً ما يوجد حول الرئتين أو المخ أو الأعضاء التناسلية أو الطحال.

والدهن عامة، وبصرف النظر عن مشاكله الجمالية والمتاعب والأمراض التي يمكن أن يسببها يؤدي إلى مشكلة خطيرة، ذلك أنه يجعل العمليات الجراحية (وبخاصة جراحات البطن) من أشق ما يمكن.

## جسمك معمل :

إن الدهن فى الجسم يمكن أن يتكون كيميائياً من الدهن الذى نأكله. ولكن الجسم يتميز بكونه معملاً تجرى فيه العمليات الكيماوية الحيوية بقوة تمكنه من صنع الدهن ببساطة من الكربون والأكسجين والهيدروجين، وهى العناصر الأساسية المكونة له. ونحن نحصل على هذه العناصر حين تحترق الدهون أو تتحلل. إن حامض الكربونيك والماء وهما الناتجان الطبيعيان بعد تحليل الدهون يتكونان من الكربون والأكسجين والهيدروجين.

والآن يمكن أن نعرف السبب فى أنه ليس من الضرورى أن نأكل أطعمة دهنية حيوانية أو نباتية، لنضاب بالسمنة. إن السكر واللحم اليسير والعدس، وغيرها، يمكن أن تكون مواد خافاً كافية لهذا المصنع الضخم فى أجسامنا. ولهذا فإنه لا يكفى للشخص السمين بسبب الأكل أن يعالج من السمنة بخفض كميات الدهن فى طعامه. إن عليه أن يحدد طعامه أكثر من هذا.

ونحن مساقون إلى خاتمة أخرى. وهى أن الماء الذى يتكون من الأكسجين والهيدروجين يحتوى فى ذاته على اثنين من العناصر الثلاثة المطلوبة لصنع الدهن. هذه الحقيقة أوضحت لزمن طويل أهمية الماء فى حالات زيادة الوزن، وقد أصبحنا نعرف الآن أن أكثر من نصف حالات السمنة سببها الماء.

ليس هناك أقبح من ذلك المثلث من الضوء الذى يظهر بين أعلى الفخذين فى ذوى النحافة). ولكن ذلك يجب ألا يحدث لأن السطح الداخلى للفخذين حشى بالدهن، الأمر الذى يحدث كثيراً فى حالات التهاب الأنسجة. خط العنق يجب أن يكون مستويًا وليس خشنًا أو متعرجًا أبدًا، ومن الطبيعى أن يكون هناك حز عند مؤخر العنق يمتد حتى الرأس من الخلف. وهذا الحز حين تزداد كمية الدهن عن اللازم يمتلى بطبقات من الدهن تزداد بروزًا عند أسفل العنق. الوجه يجب أن يكون ممثلًا بدرجة صحيحة، والثديان يغطيهما الدهن بدرجة تكفى لاستدارتهما وبحيث لا يكونان أكبر حجمًا من اللازم وإلا تهديلا، وكذلك بالنسبة للردفين.

إن هذا القوام المثالى الذى وصفته هو الصحيح لكل امرأة شابة. وهذا يمكن بل يجب أن يكون أيضًا قوام المرأة الأكبر سنًا، بل الأم التى أنجبت عددًا كبيرًا من الأطفال وأرضعتهم من لبنها، هذا إذا عرفت كيف تتخذ الاحتياطات الضرورية.

### التغيرات الطبيعية فى الوزن :

إنه من الطبيعى لوزن الجسم أن يتغير بتغير الأشخاص، وعلينا أن نقدر هذه الحقيقة إذا كنا بصدد معرفة نتائج العلاجات بقيمها الحقيقية.

## الإيقاع اليومي :

يتغير وزن كل شخص خلال اليوم، حسب كمية ما يدخل إليه وما يخرج منه وما يستخدمه في الرياضة. وهذا شيء يبدو واضحاً بما فيه الكفاية. لكن هذه العوامل لها تأثيرات لا يمكن التنبؤ بها في كل حالة، ولا تفسر في ذاتها التغيرات في الوزن.

إن وزن جسمنا يصل إلى أقصى انخفاض له في الصباح حين نستيقظ من النوم. إنه يفقد في معظم الأحيان أكثر من رطل كامل من وزنه في الليلة السابقة. هذا الفرق يمكن أن يفسر جزئياً فحسب بالفاقد الليلى.

الوجبات الغذائية تزيد الوزن، مؤقتاً فحسب، لأنها برفعها لمعدلات التبادل الغذائي تحدث انخفاضاً مفاجئاً في الوزن. هذا الانخفاض يعوض جزئياً عن الزيادة في الوزن بسبب الغذاء، وإذا نحن لم نأكل الطعام الكافي فإن هذا التنشيط للتبادل الغذائى الذى انتهى بانخفاض حقيقى في الوزن، يصبح أقل من أجل الحفاظ على موارد الجسم، وهذا هو ما يحدث عند الحيوانات التى تلجأ إلى البيات الشتوى. إذن بغض هذه الأوامر التعويضية الصادرة من مركز الاتصال فى مخنا (على فرض أنه يعمل بطريقة صحيحة) فإن الزيادة فى وزننا لا تتناسب على الإطلاق مع ما نأكله من طعام.

وإننى دائماً أسرد لمرضى هذه التجربة المسلية. لقد دعوت حوالى نصف دسنة من الأصدقاء لأكلة اختبارية ووزنت كلا منهم

قبل الأكل وهو يحمل الصينية وعليها كل الطعام الذى سيأكله صلباً وسائلاً. وثارت المناقشة وحمى الجدل ثم وزنت كلا منهم بعد الأكل وهو يحمل أيضاً الصينية - ولكن فارغة من الطعام. ولا يمكن أن يكون هناك شك فى أن: الذى لم يعد بالخارج قد أصبح بالداخل وكان لابد أن يزيد كل منهم الوزن نفسه تقريباً بالأوقية لأنه لم يمض بين عملية الوزن الأولى والثانية إلا ساعة أو تكاد.

لكن أحداً من ضيوفى لم يزد الوزن نفسه الذى كان عليه سابقاً، فبعضهم زاد أوقية أو اثنتين وبعضهم الآخر فقدهما. أكان ذلك بسبب كمية الأكل التى أكلت (أم المناقشات) أم الأكسدة، أم العرق أم (العكس) ؟

### امتصاص الرطوبة من الجو ! إنه شىء غامض !

والآن دعنا نتناول موضوع الرياضة. إنها حقيقة تجعلك رشيقيًا، ولكن تحت شروط معينة شيئان اثنان يساعدان على نحافتك، أى يتسببان فى أن يتغلب الهدم على البناء فى التمثيل الغذائى، وهما: الراحة الكاملة فى حالة زيادة الوزن المائية، والرياضة العنيفة المفرزة للعرق فى حالة زيادة الوزن الدهنية. وفى حالة التهاب الأنسجة تأتى الرياضة المعتدلة بنتائج طيبة.

ومن هذا كله يمكننا أن نخرج بثلاث نهايات قصيرة :

• الأظعمة والإفرازات تؤثر على الوزن اليومى بأقل مما كنا نعتقد بصفة عامة.

• يزداد الوزن عادة باقتراب المساء (بالنسبة للأشخاص المصابين بالسمنة حقيقة يصبح أقل إذا قاموا برياضة عنيفة يفرزون فيها العرق).

• إن الراحة الليلية تعوض بوفرة عن العملية التى تسبب فقدان الليلى والتى تهبط بالوزن إلى أقل درجاته فى الصباح.

إن هذه العوامل (الأظعمة، الإفرازات، والرياضة) ليست كل العوامل المؤثرة، هناك العواطف وتأثيرها، والاضطرابات النفسية والإرهاق العصبى. هذه العوامل تجلب فقداً أو زيادة فى الوزن يمكن أن نشاهدها بقدر ما نعجز عن تفسيرها.

هذه هى الدورة فى الشخص المتوسط العمر المتزن، وفى أول مراحل العمر يتفوق البناء بوضوح على الإفرازات. إن المولود حديثاً يزيد أوقية كل يوم. وفى الشيخوخة تزيد الإفرازات، وينتج عن ذلك فقدان فى الوزن.

### الإيقاع الأسبوعى :

إن النشاط الزائد فى نهاية الأسبوع يمكن أن يضاف إلى الإيقاع اليومى. هناك بعض الرياضيين الذين ينهكون أنفسهم فى الأيام التى

يجب أن يستريحوا فيها، وهناك أكلات العائلة الكبيرة أيام الأحد والجمعة وما يصاحبها من اضطرابات هضمية.

### الإيقاع الشهرى :

يتعرض وزن النساء لتغيرات طبيعية وبخاصة فى أثناء الدورة الشهرية. وانى أفضل للمرأة أن تزن نفسها مرة واحدة فى الشهر فى يوم محدد. ويبدأ وزن المرأة فى الازدياد فى الثلاثة الأيام السابقة مباشرة لظهور الحيض، وتصل الزيادة إلى رطل أو أكثر حين يبدأ الحيض، ويصاحب ذلك عادة شعور بالظمأ. ويظل الوزن مرتفعاً لانخفاض إدرار البول أيام الدورة الشهرية، ثم يهبط الوزن ويعود إلى ما كان عليه خلال الأيام الأربعة التى تلى انقطاع الحيض.

ولكن حينما لا يعود الوزن إلى ما كان عليه (كما يحدث فى حالات زيادة الوزن المائية) فإن وزن المرأة يزيد عدة أوقيات فى كل دورة شهرية. وبذلك تصبح المرأة أكثر بدانة بصفة مستمرة، وباقتراب الدورة الشهرية يصاحب زيادة الوزن زيادة فى عرض الودفين والحجاب الحاجز والخصر بحوالى نصف بوصة إلى بوصة. لكن الجسم يتخلص من هذه الزيادة بعد انتهاء الدورة الشهرية. وتنتج هذه الزيادات الخارجة على الوزن العادى للمرأة، من كميات الماء الإضافية التى تحصل فى أثناء الدورة الشهرية فى الأنسجة تحت الجلد.

## الزيادة فى الوزن :

إنه لمن المفروض أن نعتبر أية زيادة فى الدهن بنسبة ٨٪ إلى ١٥٪ عن الوزن الطبيعى «على أنها زيادة فى الوزن»، وأكثر من ذلك يعتبر «سمنة»، فإذا ما زادت هذه النسبة عن ٣٠٪ اعتبرت «سمنة شديدة».

وليس من الضرورى أن تقترن الزيادة فى الوزن بأية اضطرابات أو ضرر لجهاز الإنسان.

أجل، قد تقول إن أى إنسان يستطيع أن يعرف متى تحدث الزيادة فى الوزن. ولكن هذا ليس صحيحاً كل الصحة. إن بعض النساء يفتبطن إذا ما أصبحن «ممتلئات» على حين أنهن فى الحقيقة قد أصبن بزيادة فى الوزن. والعكس صحيح أيضاً، فهناك كثير من النساء يسمين إلى النحافة مع أنهن غير محتاجات لهذا السعى.

## السمنة :

ليس من الضرورى أن نصف العلامات المميزة للسمنة، إنها واضحة غاية الوضوح للأسف. إن هؤلاء الأفراد غير السعداء الذين يعانون منها ليسوا فى حاجة إلى من يصف لهم متاعبها وقبحها فتصبح ماثلة أمام عيونهم.

وليس على المرأة الصغيرة السمينة السعيدة ببدانتها إلا أن تنظر فى كل متجر أو شارع إلى زميلاتنا البديشات لتدرك الخطر المحدق بها.

المائلة، والتي لا تراها أبداً في هؤلاء الذين يعيشون حياة مسترخية.

• يجب أن يذكرنا شكل المعدة بالكمان، تستدير في أسفلها بواسطة خن الورك، ويقابل بروزاً عضلي البطن الكبيرتين ثقبى الصوت في الكمان.

• إن الحزّين المتدين إلى الأمام وإلى الخلف من شعبة عظمة الثدي إلى السرة، ومن الكتفين إلى الحقوين يجب أن يكونا ظاهرين ولا يعلوهما الدهن.

### المرأة المشوقة :

والآن دعونا نلتفت إلى قوام المرأة المثالي .

إن عليها أن تكون أكثر استدارة ونعومة من الرجل. وفي المرأة عادة يزيد سمك طبقة الدهن تحت الجلد، وتكون العضلات والعظام أقل بروزاً. إن الأنسجة الضامة هي التي تصوغ قوام المرأة وليست العضلات. إن جسم المرأة أقل ضخامة وأكثر نحافة من الرجل. صدرها أقل عرضاً، أقل عضلاً، أكثر نحافة. خصرها أكثر ضموراً على حين نجد الردفين والحقوين أكثر امتلاء. إن جذع المرأة يشبه الزهرية التي تقف على قاعدة أعرض من الردفين، ولكن هذه الزهرية في الرجل تبدو كأنها تغطي القاعدة قليلاً. وأطراف المرأة ليست بضخامة أطراف الرجل ولا تظهر عليها خطوط العضلات وكتفها أكثر استواءً وانحداراً، على أن بروز عظام كتفها أكثر ظهوراً.

وحوض المرأة أكثر انخفاضاً من حوض الرجل، وهو يبدو أكثر عرضاً بسبب ضمور خصرها النسبي وفخذيها الأقل نمواً.

وبالزعم من أنه من الطبيعي أن تكون هناك درجة من الامتلاء لكن ذلك يجب ألا يكون على حساب البروزات العظمية والعضلات الأساسية. إن عظام الترقوة يجب أن تبرز قليلاً أما التجاويف الصغيرة (الفراغات بين عظمة الترقوة) والتي ترسم الحدود السفلية لها فلا تدل على النحافة بأكثر من أن حافة عظمة القصبه تظهر تحت جلد الساق. ولكن إذا لم تستطع أن ترى عظام أسفل العنق فهذا دليل على زيادة الوزن.

ومعدة المرأة يجب أن تكون مستوية وعظمة أعلى الفخذ تظهر خلال الجلد وكذلك حافة الضلوع السفلية. وهذا ليس مطلوباً عند مفاصل أعلى الفخذ ولا عند الفقرة التي يجب أن تغطى بوسادة خفيفة.

وبالنسبة للساقين فالمفروض أننا نخمن خطوط العضلات الأساسية لا أن نراها حقيقة. كما هو شائع عند الراقصات يجب ألا تظهر في بطن ساقها العضلات النامية بأكثر من المعتاد، بل أن تكون رشيقة وغير بارزة. والكعبان يجب أن يكونا ناعمين، يستديران برقة نحو الجزء الأسفل من بطن الساق، ومفاصل الساقين، الركبتان والكعبان، يجب أن تكون رشيقة، حين تقف المرأة فاردة قامتها فإن فخذيها يجب أن يكونا متجاورين تماماً

هذا وإنها لا ترى إلا السطح الخارجى فحسب. إنها لا تستطيع أن تعرف الضرر الحادث لأعضاء الجسم، ولا الشقاء الناتج عن مثل هذه الحالة.

### الإشارات المفردة :

تبدأ الزيادة فى الوزن على شكل «الحياة الجيدة» فيستدير الوجه ويتورد، ويتفق الجميع على أن الشخص المؤهل للسمنة يكون ذا قوام جميل. إنه رجل لائق بزوجته التى قد تكون هى أيضاً مثله فى العادات الغذائية وتسلك معه الطريق ذاته. وربما يضيق حزام وسطها قليلا، أو ربما هو يجد شيئاً من الصعوبة فى إغلاق أزرار سترته، ولكن لاتزال هذه المرحلة إحدى مراحل التفاؤل والاعتقاد بتقدم الصحة، وفى هذا الوقت أيضاً لا يشعر أحد بالقلق بل إن أحداً لا يلقي ولو نظرة واحدة سريعة إلى ذلك الكتاب الظاهر فى نافذة المكتبة. أما استشارة الطبيب فهذا احتمال أبعد. لكن هؤلاء الأفراد يخطئون لأن الأمر يستمر بغير توقف، فيصبح لهم معدة وكرش، والصدىرى لا بد أن يكون أكبر. الكتفان يمتلئان وتختفى تماماً التجاويف فوق عظمة الترقوة. وهنا لا شىء يدعو إلى الاغتباط، فالمرأة الجميلة يجب ألا تفقد تماماً تلك التجاويف.

ويعلو الدهن أعلى الفخذين ويختفى الخصر ويتضخم الردفان. ويضغط الحزام على اللحم وتبرز من فوقه ومن تحته طيات من اللحم. والعنق يغلظ ويفقد شكله الطبيعى. وما هى إلا زيادة أخرى

قليلة فى الوزن وتظهر الذقن المزدوجة. ويلى ذلك طبقة الدهن التى تتكون تحت مؤخر العنق.

ويفقد الجلد صلابته وشكله المشدود وإن بدا مصقولا. ثم يصيبه التورم وتظهر عليه رعشة. وكما ذكرنا نحن لا نرغب أن نصف هذه الصورة ونصل إلى هذا المنظر المؤسف حين يتهدل الثديان فوق المعدة، وتتدلى المعدة فوق العانة، وتنتفخ العانة فوق الأعضاء التناسلية، ولكن دعنى فقط أشير إلى أنه بغير الانتباه إلى كل هذا فإن الزيادة فى الوزن تسير نحو السمنة بخطوات حثيثة.

عليك أن تنتبه! فلا تزال هناك بعض وقفات فى السير نحو السمنة بالرغم من عدم تغييرك لطعامك. إن هذه الوقفات تخدع، وخداعها خطر، لأنها تخدر الضحية المستقبلة بإحساس مزيف بالأمان.