

## ٥ - زيادة الوزن الدهنية

هذا النوع يوجد عند الرجال خاصة ، وتنتشر الزيادة فى الوزن فوق الجسد كله باستواء. وإن أكبر مثل من هذا النوع هو المصارع اليابانى الضخم الحجم. وفى أغلب الأحيان نلاحظ هذه الزيادة فوق النصف الأعلى من الجسم (الرأس، العنق، الذراعان والجذع) أكثر مما نلاحظها فوق النصف الأسفل.

وفى هذه الحالات تكون هناك زيادة فى الدهن وزيادة فى نمو العضلات أيضًا. أى أنها فى الحقيقة ليست زيادة فى الدهن فحسب، ويمكن أن يطلق عليها اسم «زيادة الوزن النشيطة».

إنه نوع من المصنع الكيمى الذى يعمل بأكثر من طاقته، تدخل إليه كميات هائلة من المواد، يستهلكها، ثم تحل محلها كميات أخرى بسرعة كبيرة. هؤلاء الرجال من النوع «الأول»، وهذا النوع من الزيادة فى الوزن يمكن أن يسمى أيضًا «زيادة الوزن الغذائية».

إن سرعة الاستهلاك - برغم سرعتها - لا تستطيع أن تلاحق كميات الأكل الهائلة التى يتزود بها الجسم. والمسألة هنا مسألة زيادة فى النشاط، ليس النشاط الجسمى ولكن التفاعلات الداخلية، وفى عبارة واحدة: (عملية الهدم والبناء).

ويحاول مركز الاتصال فى البداية أن يقاوم تلال الأكل بزيادة الاستهلاك العضوى، ولكن إذا استمر الأكل بكمياته الهائلة تصاب عملية التمثيل الغذائى بما يشبه «عنق الزجاجة»، وينتج عن ذلك أن كميات كبيرة من الأكل تختزن فى الجسم.

هذه الزيادة فى الوزن لها مخاطرها. والحق أن مثل هؤلاء الأشخاص يتميزون بحسن المنظر. إن الرجل السمين الذى يشعر بصحة جيدة يحيا حياة طيبة. إنه يعشق الأكل ويحب شرب النبيذ. إنه بشوش مرح له وجه أحمر زاه، وعيناه تلمعان لمنظر فرخة محمرة أو فطيرة باللحم المفروم. إنه ضيف ممتاز، ورفيق طيب مرح يعشق الحياة ومباهجها، بل هو أيضاً نشط. لكن ثقل وزنه يجعله يلهث. وهو يحب النساء أو على الأقل يتكلم كثيراً عن النساء. ولكنه من الناحية الأخرى (الأقل لمعائناً) لا يحب النساء بالقدر الذى يتظاهر به. إن قوته أصبحت أقل، وشهيته الجنسية تضعحل.

وإنه لهذا، فإن الرجل الزائد النشاط بال ضبط هو الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الخطيرة، وبالذات بسبب هذا النشاط الزائد داخل جسم الإنسان وخارجة. إنه ينفق طاقته بإسراف بمعنى الكلمة، يستهلك نفسه كفرن ويحرق شمعة حياته من طرفيها. أهو مخطئ؟ أو لا يزال هو المخطئ؟ ربما لا. إنه فى قبضة حلقة مفرغة لا يستطيع الهرب منها. جسده كبير، وفمه كفوهة القرن فى انتظار دائم لمفرقة أخرى ممثلة بالفحم.

وهكذا فإن المخاطر التي تهدده هي تصلب الشرايين، والتمن الذي يدفعه مقابل هذا المصنع الضخم الحركة «هو الكوليسترول» النقرس، الحصو، ضغط الدم، الجلطة القلبية، والسكر.

## بعض الأسباب

### دور الوراثة :

هناك في معظم الأحوال ميل للسمنة في الأسرة الواحدة. لكن البروفسير «مارتيل لابي» يرى الوراثة هنا هي وراثة عادة الأكل بكميات كبيرة أكثر منها وراثة جينات معينة.

### دور السن :

إن بعض الناس الذين استطاعوا أن يأكلوا كميات كبيرة دون أن يصيبهم شيء، حتى سن معينة يصابون بسمنة خطيرة حين يصلون إلى سن النضج. وقد يكون سبب ذلك هبوط كفاءة الجهاز وضعف عملية الدفاع، وهذا نتاج السن.

### دور الأكل بكميات كبيرة :

وهنا نأتى للعامل الأساسى، إنه لا يمكن أن ننكر أن زيادة الوزن بالنسبة للحجم هي نتيجة الحصول على سرعات حرارية كثيرة مع

الطعام وبالتالي يدخرها الجسم على شكل طبقة متزايدة النمو من الدهن.

وحيث إن كثرة الأكل ترجع عادة إلى عدم القدرة على التحكم في شهية قوية، فيمكنك إذن أن تتخيل كم هو مفيد أن تستطيع التحكم في هذه الشهية صناعياً.

### دور الحياة الخالية من الحركة :

هذا النوع من الحياة يتمشى منطقياً مع كثرة الأكل. إن اختزاننا للمواد الدهنية ليس سببه فقط أننا نمتص كميات أكثر من اللازم بل لأننا أيضاً نستهلك كميات أقل من اللازم لعدم ممارستنا للرياضة البدنية الكافية. واننى لأضيف أن الحياة الخالية من الحركة يمكن أن تسبب الإمساك، وهو عامل غير هين في الإصابة بالزيادة في الوزن.

### دور العوامل العصبية :

انظر «زيادة الوزن العصبية». ص ١٠

### دور الغدد :

لاحظ أنه حين يصحب زيادة الوزن الدهنية أعراض غددية (مثل متاعب الدورة الشهرية. إلخ) فإن هذه الأعراض في معظم الحالات

هى نتيجة الزيادة فى الوزن وليست سببها، وهى تختفى عادة حين تعالج السمنة.

على أنه من المعتقد أن هناك زيادة فى الإفرازات لجزء من الغدة تحت الكلوية وأنها تلعب دوراً كبيراً فى مثل هذا النوع من الزيادة فى الوزن.

### قائمة الأطعمة التى تنقص الوزن :

فوق كل شىء عليك أن تقلل كمية طعامك وبذلك تقلل كميات الدهن الذى يخزن. وبالرغم من أن احتجاز الماء بالجسم ليست بالأهمية التى هى عليها فى السمنة المائية، فإنها على درجة من الأهمية، وهنا أيضاً يجب على الشخص أن يعالجها إلى حد ما.

### الريجيم :

هذا هو الجزء الضرورى من العلاج. إن العلاج يحتاج من ناحية إلى ريجيم «كمى» (انخفاض عام فى كميات الأكل) وريجيم «نوعى» من ناحية أخرى (يتعرض أساساً للأطعمة التى تنتج دهناً).

وأول شىء تفعله هو أن تقلل عدد السرعات الحرارية التى تأخذها يومياً إلى ما يقرب من ١٣٠٠ إلى ١٦٠٠ سعر حرارى كل ٢٤ ساعة. (انظر جداول قيمة السرعات الحرارية ص ٧٣) امتنع عن الدهن والخمر فى طعامك. قلل الكربوهيدرات إلى أقل ما يمكن، ولكن

احتفظ بكمية كافية من البروتينات من أجل حاجتك الخاصة (أوقية لكل ٦٠ رطلا من وزن الجسم).

ومن الناحية النظرية يجب أن تزن طعامك. وفيما يلي ما يجب أن تتناوله في الفطور كل حسب ما يعطى من سعرات حرارية :

• ربع أوقية مواد بروتينية.

• سدس أوقية مواد دهنية.

•  $\frac{3}{4}$  أوقية مواد كربوهيدراتية.

ووفقاً لهذا المبدأ نفسه يجب أن تحتوى الوجبتان الرئيسيتان على الآتى :

• أوقية مواد بروتينية

•  $\frac{3}{4}$  أوقية مواد دهنية.

•  $1\frac{3}{4}$  أوقية مواد كربوهيدراتية.

ولكى تتبع هذه الطريقة عليك أن تحتفظ دائماً بجدول يبين ما تعطيه الأطعمة من سعرات حرارية أو جدول يبين تكوينها فى المنتجات الأساسية.

ونحن لا نغفل على الإطلاق صعوبة مثل هذه الحسابات وصعوبة التفكير فى هذه التفصيلات، وإننا نعتقد أنه من الأفضل أن نعطيك قائمة بالأطعمة المسموح بها والأطعمة المنوعة. وخذ فى اعتبارك أن

يكون طعامك منتظمًا ومتوازن العناصر، ومن الواضح أن عليك أن ترتب قائمة الطعام التالية حسب الموجود منها فى الموسم.

**الرجيم الأول الهجومى (١٥ يومًا) لتفقد من ٨ إلى ١٠ أرطال :**

• الفطور : شاي بدون سكر مع لبن منزوع الدسم، قطعة جبن بدون دسم (قريش) أو قليل من الفاكهة المطهية أو زيادى.

• الساعة  $\frac{1}{4}$  ١١ : كوب كبير من الماء المدر للبول.

• الغذاء : طبق كبير من السلطة الخضراء مطعمة بالخل والفلفل وزيت البرافين، إما ٥ أوقيات من اللحم المشوى (بدون ملح) أو سمك مسلوق أو لحم مسلوق أو بيضتان، ثم ٦ أوقيات خضروات مسلوقة بدون ملح (غير نشوية)، تفاحة أو تفاحتان أو أية فاكهة أخرى.

• الساعة ٦ مساء : كوب كبير من الماء المدر للبول أو من اللبن المنزوع الدسم.

• العشاء : طبق من الخضروات الطازجة غير المطبوخة (حسب الموسم) و ٨ أوقيات خضروات خضراء وفاكهة .

• قبل النوم : كوب كبير من اللبن المنزوع الدسم.

ملحوظة : يمكنك أن تستبدل الغذاء بالعشاء، ولكن لا تتناول خبزًا أو بسكويتًا أو كعكًا أو ملحًا أو سكرًا، ولا تشرب في أثناء الأكل، ولا تفوت وجبة من الوجبات أبدًا.

حاول في اليوم الثامن واليوم الخامس عشر من هذا الريجيم الأول الهجومي أن تسير يوميًا على ريجيم اللبن، وتقضى هذا اليوم في الفراش أو في فوتيل مريح إن أمكن.

• الساعة ٨ صباحًا : كوبان من اللبن المخفف والمنزوع الدسم قطعة من الجبن منزوعة الدسم (قريش).

• الساعة ١٠ صباحًا : كوب من الماء المدر للبول.

• الساعة ١ ظهراً : ثلاثة أكواب من اللبن المنزوع الدسم مع قطعة من الجبن منزوعة الدسم (قريش).

• الساعة ٥ مساءً : كوبان من الماء المدر للبول.

• الساعة ٨ مساءً : ثلاثة أكواب من اللبن المنزوع الدسم مع قطعة من الجبن منزوعة الدسم (قريش).

**ريجيم المتابعة (شهران) :**

(لتفقد ١٠ أرطال من وزنك في الشهر).

• الفطور يتكون كلية من قليل من الشاي أو القهوة مع قليل من اللبن ونصف قطعة من الجبن القريش أو قطعة كاملة منها.

معظم الحالات، تصلب فى الشرايين وارتفاع فى ضغط الدم، وقد يصحبها مرض السكر أو النقرس. لكن هذه الأعراض والمتاعب تختفى حين يدرك المرضى مخاطرها ويتخلصون من الزيادة فى الوزن. أما إذا لم يحدث ذلك فإنها تبقى وتقود بدورها إلى سلسلة كاملة من المخاطر الكامنة، السكتة القلبية، الشلل، الجلطة القلبية، التسمم البولوى بسبب هبوط فى وظيفة الكليتين.

وإذا لم تكن بديئاً وإنما ممتلئاً فحسب، وتعتبر نفسك فى مأمن من هذه المخاطر، فعليك أن تعرف أنك ستمرض بالقلب فى المستقبل ألا يصيبك أى مجهود عضلى أو عاطفى باحمرار الوجه، وبروز العينين واللهث؟ إذا كانت تلك هى حالتك فعليك بالانتباه، إن المشاكل الكبيرة تنتظر. عالج نفسك فوراً، وخذ العلاج الشافى. إن المسألة لم تعد مسألة الجمال وإنما هى الصحة.

### المتاعب النفسية والنفسية :

هى شائعة الحدوث بين ذوى الأجسام البدينة. إن أصحاب السمنة الممتلئة بالبطن والوجوه الحمراء كثيراً ما يكونون مندفعين قابلين للإثارة بسرعة. وهم فى البداية يتميزون بالنشاط فى عملهم على أية حال، على حين يتميز أصحاب الوجوه الشاحبة بالبلادة والخمول وسرعة الشعور بالتعب. وسوف نرى فيما بعد أن معظم أصحاب السمنة الممتلئة من نوع «زيادة الوزن الدهنية» وأن أصحاب

السمنة الشاحبة يغلب عليهم نوع «زيادة الوزن المائية». إن الأشخاص المصابين بالسمنة معرضون للاضطرابات العصبية. وقد وجد أن عدداً كبيراً من المصابين بالاكتئاب والقلق وعدم الاتزان ينتمون إلى هذا القطاع من الناس.

وهل يعنى ذلك أنك لابد أن تبتلع جميع الأنواع من الأقراص المهدئة إذا ما أصابك خوف غامض من مصيبة وشيكة؟ أبداً. تخلص من الدهن الزائد وأنت أخرى باستعادة هدوئك وتوازنك.

#### متاعب الهضم :

وهي تنتج عادة من اضطراب مزاج البدين أكثر مما تنتج عن زيادة وزنه. إن تمدد المعدة وآلام الهضم، والتهاب الأمعاء وانقباضاتها، وامتلاء الكبد بالدم، كل ذلك يمكن أن يحدث بهذا الترتيب.

ولا يغزو الدهن إلا في المرحلة الأخيرة أنسجة الكبد الحقيقية ليصيبها بالتحلل الدهنى، ويصبح الكبد شبيهاً بكبد الأوز المزغط (الذى يطعم بالقوة)، ومثل هذا الكبد فى حد ذاته يسبب اضطرابات فى الهضم.

ولنذكر مرضاً خطيراً يمكن أن يهدد البدين: مرض السكر، الذى يختفى فى بعض الأحيان تماماً بمجرد أن يعود الوزن إلى طبيعته بواسطة نظام سليم للغذاء.

### يوم الأحد (الأول والثالث) :

- الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، بليلة، ٥ أوقيات من لحم الفراخ أو الأرناب، خسة، قطعة صغيرة من الجبن الأبيض بدسمها، قهوة.
- العشاء : فول أخضر، قطعتان من الشام أو البطيخ.

### يوم الاثنين (الأسبوع الثاني والرابع) :

- الغذاء : كوب من الليمونادة، بليلة، باذنجان، برتقالة، قهوة.
- العشاء : خسة، ٦ أوقيات زبادى، تفاح مسلووق أو جوافة.

### يوم الثلاثاء (الثاني والرابع) :

- الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، بليلة، ربع رطل لحم بقرى، كوب من الليمونادة، تفاحة، قهوة.
- العشاء : مكرونة مسلوقة بدون زبد، جبن أبيض بدسمه، قرصيا مطهية.

### يوم الأربعاء (الثاني والرابع) :

- الغذاء : كوب من الليمونادة، بليلة، قطعة لحم خروف محمرة طماطم مطهية، برتقالة، قهوة.
- العشاء : حبة بطاطس صغيرة، جبن شيدر، كستراد البيض أو مهلبية.

### يوم الخميس (الثانى والرابع) :

- الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، بليلة، ربع رطل من لحم عجالي صغير، خسة، كمثرى واحدة، قهوة.
- العشاء : كرات فى صلصة بيضاء، ٦ أوقيات زبادى، برتقالة.

### يوم الجمعة (الثانى والرابع) :

- الغذاء : كوب من الليمونادة، بليلة، قطعة سمك بيضاء، حبة بطاطس مسلوقة، تينتان طازجتان، قهوة.
- العشاء : شيكوريا، كمثرى أو عنب.

### يوم السبت (الثانى والرابع) :

- الغذاء : سلطة خضروات طازجة، بليلة، قطعة لحم، سبانخ، قرصيا مطهية، قهوة.
- العشاء : كرفس، أوقيتان من جبن شيدر، تفاحة.

### يوم الأحد (الثانى والرابع) :

- الغذاء : كوب من الليمونادة، بليلة، قطعة من الفراخ، نبات الهليون، قطعتان من الأناناس، قهوة.
- العشاء : جزر، برتقالة.

بعد انتهاء الشهرين من ريجيم المتابعة هذا اتبع ريجيم اللبن يوميًا واحدًا ثم ابدأ الريجيم المثبت لمدة ثلاثة أشهر.

### الريجيم المثبت (ثلاثة أشهر) :

ليس هناك أي مزيد من خفض كميات الأكل. عليك فقط أن تثبت على ما حققته. ليس هناك مزيد من القيود بالنسبة للكميات، ولكن كن عاقلًا، هذا كل ما هناك.

### الأطعمة التي يمكن أن تتناولها :

- أنواع الحساء غير الدهني، حساء الخضروات بدون خبز وقليل من الملح.
- لحم البقر أو العجل الصغير أو الخراف، يؤخذ من الحيوانات الصغيرة.
- أنواع السمك النحيفة: البكلاه، الصمون (السلمون)، سمك موسى، المسطحات من الأسماك، بدون صلصة أو زبد.
- الجمبرى.
- الدجاج الصغير.
- البيض (واحدة في اليوم على الأكثر).
- زبدة طازجة وزيت البرافين بكميات قليلة.

- لبن طازج أو مجمد، منزوع الدسم وبدون سكر.
- جبن طازج يحتوى على كمية قليلة من الدسم.
- مكرونة اسباجيتى أو بطاطس بكميات قليلة جداً.
- جميع أنواع الخضروات الخضراء طازجة أو مطهية.
- جميع أنواع الفاكهة طازجة أو مطهية بغير سكر.
- ملح بكمية قليلة جداً.
- عصير الفواكه، أنواع الشاي النباتية.
- يجب ألا تشرب فى أثناء الأكل أبدأ.

### الأطعمة التى لا يمكنك تناولها :

- أول كل شىء ممنوع منعا باتا أن تتناول الخبز والبسكويت والفتائر والمربى (لا يسمح بأية استثناءات).
- أنواع الحساء الدهنية.
- أنواع اللحوم الدهنية أو الدجاج السمين أو الأرز . . الخ.
- أنواع السمك الدهنية (الأسقمرى، الرنجة، الترس، السلامون).
- اللحم فى الصلصة واللحم المطهى فى الطبخ.
- طواجن اللحم، البودنج الأسود، السجق، اللحم المالح.

- ⊗ الأطعمة المحمرة.
  - ⊗ الفضلات، فطائر الكبد، اللحم المحفوظ والمعلب، والسّمك المدخن، والبطارخ.
  - ⊗ الدهن، المرجرين (من الدهون الصناعية)، الزبدة، الزيوت.
  - ⊗ الكريمة أو القشدة ومنتجات الألبان.
  - ⊗ رقائق القمح (كورنفلاكس)، الجبن المخمر والملح.
  - ⊗ الخضروات الجافة، عش الغراب، الكرنب المخمر.
  - ⊗ الموز، الجوز، أبوفروة، الربى، الحساء، العسل، الكاكاو، الشيكولاته.
  - ⊗ عصير التفاح وجميع أنواع المشروبات المحلاة.
- وحتى يمكنك أن تختار من الأطعمة المختلفة أقلها احتواء على السرعات الحرارية فانظر إلى هذا الجدول من حين إلى حين:

### جدول القيمة الحرارية للأطعمة

الطعام	الوزن بالأوقية	السرعة الحرارية
المشهييات :		
لبن، كوبان		٢٠٠
شاي بدون لبن		صفر

السعر الحرارة	الوزن بالأوقية	الطعام
١٠		شاي بلبن
صفر		قهوة بدون لبن
١١٢		ككاو نصف لبن
الأسماك :		
٢١	١	سمك أبيض
٨٥	١	ساردين معلب
٤٧	١	رنجة
لحوم :		
٨٩	١	لحم البقر
٩٥	١	لحم الضأن
٣٨	١	لحم دجاج
زبدة أو مرجرين :		
٢١٨	١	دهن صناعي
١٢٠	١	جبين (شيدر)
١٠٠	٢	بيضة (متوسطة)

احرص على ألا تضع أثر الرياضة بالاستسلام للجوع الذى تحدثه، واحذر الاستسلام الزائد عن الحد للعطش الناتج عن فقدان الماء بواسطة العرق.

إن الرياضة الخفيفة مثل السير على الأقدام تنشط عملية البناء ولهذا تزيد من الوزن، وعليك ألا تعارسها هنا.

واليك الآن التمرينات التى تساعد على النحافة، والتى أعدها روبرت رينود (الإحصائى فى هذا الموضوع) لهؤلاء المصابين بزيادة الوزن الدهنية.



تحريك الكتفين بواسطة دوران الزراعين حول الجسم بسرعة كافية

## تحريك منطقة العنق بواسطة حركات الرأس :

(أ) الانثناء إلى الأمام وإلى الخلف .

قف مستقيماً مشدوداً واخفض رأسك وانظر إلى الأرض، ثم ارفع رأسك وانظر إلى السقف. أعد هذا التمرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة.

(ب) الالتواء :

حرك رأسك إلى اليسار ثم إلى اليمين بدون أن تحرك الكتفين (١٥ إلى ٢٠ مرة).

(ج) الانثناء نحو الجانبين :

اخفض رأسك ناحية اليسار ثم ناحية اليمين بدون أن ترفع الكتفين (١٥ إلى ٢٠ مرة).

✳ تحريك الكتفين بواسطة دوران الذراعين حول الجسم بسرعة كافية :

قف مستقيماً، الذراعان ممدودتان إلى أسفل ضم ذراعيك بحيث تمر الواحدة فوق الأخرى.

حرك الذراعين إلى أعلى بحركة دائرية الذراع اليمنى إلى اليسار والذراع اليسرى إلى اليمين واخفض ذراعيك حتى يلامسا جنبيك ثم أفردهما إلى الخلف بقدر ما تستطيع (١٢ إلى ٢٠ مرة).

السعر الحرارى	الوزن بالأوقية	الطعام
فاكهة (متوسطة الحجم) :		
٧٠		تفاحة
٧٥		موزة
٤٠		كوب من الليمونادة
٥٥		برتقالة
٦٠		كمثرى
خضراوات :		
٨	٢	فول أخضر
٢٠	٢	قرنبيط
١٤	٢	كرنب
١٢	٢	جزر
١٢	٢	بصل
٥	٢	خس
٣٤	٢	بازلاء
٤٥	٢	بطاطس
٧	٢	طماطم

السعر الحرارى	الوزن بالأوقية	الطعام
فطائر:		
١٤٤	٢	خبز (قطعة واحدة أبيض أو مخلوط أو مقدد)
١٢٠	١	بسكويت (غير محلى)
١٢٦	١	بسكويت (محلى)
٨٩	١	كعك (غير محلى)
٩٨	١	دقيق أبيض
١٠٢	١	أرز
١٠٨	١	سكر
٧١	١	مربى

### التمرينات والرياضة البدنية :

قم بالتمرينات المنشطة : تدريب العضلات ، تمرينات بدنية وجميع أنواع الرياضة المختلفة. ولكن إذا كنت سميناً بمعنى الكلمة فعليك أن تنتظر حتى انتهاء الريجيم وتصبح نحيفاً.

إن على أصحاب الأجسام السمينية أن يفكروا فى قلوبهم والدورة الدموية التى قد لا تتحمل الرياضة العنيفة وعليهم أن يستشيروا الطبيب أولاً.

• ممنوع منعاً باتاً أن تشرب وأنت تأكل. تناول كمية قليلة جداً من الطعام المالح.

• امتنع تماماً عن الخبز والبسكويت والكمك والمأكولات المحفوظة والسكر.

• تناول كوباً كبيراً من الماء المدر للبول عند القيام الساعة ١١ صباحاً والساعة ٦ مساءً.

• اتبع ريجيم اللبن (السابق ذكره في الريجيم الأول الهجومي) يوماً واحداً كل عشرة أيام.

### يوم الاثنين (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة مبشورة أو مقطعة قطعاً صغيرة (جزر، خس، فول أخضر، قليل من البازلاء، قطعة صغيرة من الكرنب، فجل، زيتون، طماطم. حسب الموسم) ملعقة حلو من البلبلة، بيضتان مقليتان، قهوة .

• العشاء : نصف خبزة، قطعتان صغيرتان من الجبن (بدسمهما)، برتقالة.

### يوم الثلاثاء (الأول والثالث) :

• الغذاء : نصف كوب ليمونادة أو شمام، ملء ملعقة بليلة، قطعة واحدة من الكلاوى، كرات، برتقالة، قهوة.

✻ العشاء : كرفس، ٣ أوقيات جبن هولندي، تفاح مسلوقة.

### يوم الأربعاء (الأول والثالث) :

✻ الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، بليلة، ٣ أوقيات من كبدة عجالي، شيكوريا، عنب أو كمثرى، قهوة سوداء.

✻ العشاء : جزر، ٦ أوقيات زبادى، برقوق أو قرصيا مطهية.

### يوم الخميس (الأول والثالث) :

✻ الغذاء : نصف كوب ليمونادة، بليلة، بيضتان مسلوقتان فى الماء مع صلصة الطماطم، فول أخضر، تفاح، قهوة.

✻ العشاء : خسة واحدة، جبن أبيض، برتقالة.

### يوم الجمعة (الأول والثالث) :

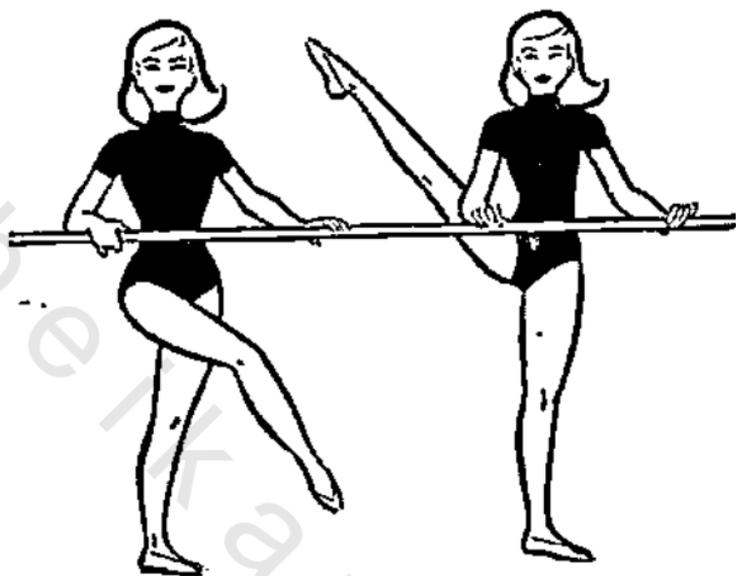
✻ الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، بليلة، سمك موسى، باذنجان، قطعتان من الشام أو البطيخ أو فاكهة الموسم، قهوة.

✻ العشاء : كرات، ٦ أوقيات زبادى، عنب أو فاكهة الموسم.

### يوم السبت (الأول والثالث) :

✻ الغذاء : نصف كوب ليمونادة، بليلة، قطعة لحم مشوية (فيليه)، باذنجان، برتقالة، قهوة.

✻ العشاء : شيكوريا، جبن، قطعة من فاكهة الموسم.



تحريك الردفين

### ✦ تحريك الردفين :

قف، امسك عموداً أو ظهر الكرسي، لف الساق اليمنى أمام الساق اليسرى ثم ارفعها إلى أعلى (بخفة شديدة) وناحية اليمنى بقدر ما تستطيع. أفعّل الشيء نفسه مع الساق الأخرى (١٢) إلى ٢٠ مرة).

### ✦ تحريك الفخذين والركبتين :

قف في مواجهة عمود أو ظهر كرسي، اثن الركبتين، اجلس على «كعبيك» ثم قف مستقيماً على أطراف أصابعك (٣٠ - ٦٠ مرة).



تحريك الفخذين والركبتين

### تخسيس الكعبين

(أ) قف وابعد ساقيك ممدودتين، أصابعك متماسكة فوق رأسك. اخفض جذعك ناحية اليسار وأنت تثني الساق اليمنى، ثم ناحية اليمين وأنت تثني الساق اليسرى (١٠ - ٢٠ مرة) لكل جنب.

(ب) اجلس على الأرض، ساك ممدودتان متباعدتان، جذعك مستقيم، وذراعاك ممدودتان أفقيتان إلى كل ناحية. لف الجذع إلى اليمين، ثم إلى اليسار، محافظاً على وضع الذراعين الممدودتين أفقيتين (٢٠ - ٣٠ مرة).



تخسيس الكعبين

### تقوية عضلات البطن :

(أ) اجلس على الأرض محافظاً على توازنك فوق الوردفين. حرك الجذع نحو الأمام واثن الركبتين ثم عد إلى الوضع الأول. إنها حركة تجديد (٢٠ - ٣٠ مرة).

(ب) اجلس على مقعد منخفض وقدمك محشورتان تحت كرسى. اثن الجذع إلى الخلف والمس الأرض بكتف، مديراً الجذع ليصبح الكتفان في مستوى رأسى واحد. ارفع الجذع وعد إلى وضع الجلوس. (١٢ - ١٥ مرة بالتبادل).

١٧



تقوية عضلات البطن

## وفى النهاية القفز :

اقفز مرتين على القدم اليسرى وأنت تدفع القدم اليمنى إلى الأمام، ثم اقفز مرتين على القدم اليمنى وأنت تدفع القدم اليسرى إلى الأمام (١٥ - ٢٠ مرة).

## التخلص من الماء الزائد :

مهما تغيرت الطرق فالمبادئ واحدة: امتصاص الماء خارج الأنسجة بين الخلايا، ولكى تشيع الأنسجة مرة أخرى بالمقدار الطبيعى من الماء فإن على الجسم أن يحصل على هذا الماء بحرق الدهن؛ وهذا لا يحدث بطبيعة الحال إلا إذا امتنعت عن الشرب فى هذه الأثناء. لكن إذا شربت، فإن الجسم يأخذ الماء من الأوعية الهضمية ويترك الدهن كما هو، ثم على العملية كلها أن تبدأ من جديد.

وهناك عدة طرق مختلفة لامتصاص كميات كبيرة من الماء خارج الأنسجة والتخلص منها.

الطريقة الأولى : بواسطة العقاقير وتتكون من المسهلات وهذه تتسبب فى امتصاص الماء داخل الأمعاء. لكن عيب هذه الطريقة أنها لو كررت كثيراً فهى تؤثر على جدران الأمعاء.

الطريقة الثانية : تتكون من استخدام المدرات للبول.

الطريقة الثالثة : عن طريق إفراز العرق.

إن العملية العادية لإفراز العرق هي العرق الطبيعي الناتج عن الرياضة أو الحركة الجسمية. وعليك أن تحرص بطبيعة الحال على ألا ترهق قلبك.

ثم هناك طريقة لإفراز العرق بالوسائل الصناعية. وهذا أيضًا يمكن أن يرهق القلب (ولكن بدرجة أقل) بإسراع حركته. ولكن علينا ألا نبالغ في هذا الخطر. إن هؤلاء الذين يعانون من أمراض في القلب هم الذين في حاجة إلى الإحجام عن مثل هذه الطريقة.

وحيث إن هذه الطرق شائعة الاستعمال ومعروفة كل المعرفة فنحن في غير حاجة إلا أن نذكر حمامات البخار والبرافين، حمامات الساونا الفنلندية، الحمامات التركية، ملابس التخسيس وغيرها من الوسائل الصناعية التي تجعل الجسم يفرز الماء الزائد عن طريق العرق.

إن هذه الطرق مفيدة لهؤلاء الأفراد الذين ينشدون ما هو أكثر من مجرد الريجيم. ولكن من المستحيل أن تفقد الوزن بمثل هذه الوسائل فقط. إن فقدان رطل أو رطلين بعدها ليس إلا فقدان ماء، ومن ثم جفاف مؤقت يؤدي إلى عطش شديد. فإذا ما أطفأ الشخص ظمأه فإنه يفقد فوائد العلاج جميعاً.

أما إذا كان ذا عزيمة قوية بحيث يقاوم ظمأه فإن الجسم يضطر -  
(فى غياب المحاليل الأيسط) أن ييحث عن مائه جزئياً، على  
الأقل، وذلك بأن يحرق بعض الدهن المختزن.

### العقاقير :

حيث تتبع ريجيماً قاسياً يمكنك أن تخفف من متاعب الجوع  
بواسطة العقاقير. لكن هذه العقاقير لا تستخدم حين يكون الشخص  
بطبيعته ليس أكولا أو حين يستطيع الشخص أن يتحكم فى شهيته  
للطعام بغير صعوبة شديدة. وهذه العقاقير يجب بعد كل ذلك أن  
تمتص قبل الأكل بمدة كافية (على الأقل ساعة) حتى يبدأ مفعولها  
المضاد للجوع.

إن هذه العقاقير «سيكامين» المضعفة للشهية متوفرة على شكل  
أقراص. إن طبيبك هو الذى يصفها لك. إن العقاقير الحديثة المضعفة  
للشهية تسبب مضاعفات ثانوية أقل من العقاقير السابقة عليها (مثل  
الأرق وخفقان القلب).

إذا كنت لا تشعر بالقوة الكافية لتحمل الريجيم وحدك، وإذا  
كنت تريد أن تخفض وزنك بغير دموع، فإن العقاقير تساعدك على  
أن تتحمل القيود الضرورية بنفس منسرحة.

وهذه العقاقير - كغيرها من كثير من العقاقير - قد تكون «عادة»  
عند الإنسان الذى يأخذها بغير انقطاع. وعليك أن تتفادى ذلك

بالامتناع عنها لمدة ١٠ أيام من كل شهر، وتعتمد فى هذه الأيام على عزيمةك حتى لا تأكل أكثر مما يجب.

ويتهز طبيبك هذه الهدنة ليزيد من كمية إفراز بولك بواسطة العقاقير المدرة للبول.

ولكن: هل يجب عليك أن تتناول هذه العقاقير لمدة طويلة أو إلى الأبد؟ وهل يزول أثرها حين تتوقف عن تناولها؟

بالتأكيد لا. لكن هذه العقاقير يجب أن تؤخذ لمدة عدة شهور، حتى وإن عاد الشخص إلى وزنه الطبيعى. إن ما يجب أن يفعله (الجسم) هو أن يكون عادات غذائية جديدة، وأن يعود مخصصاً غذائياً معيماً. وحين تصل إلى هذه المرحلة امتنع عن العقاقير، وسوف تجد أنه من السهل عليك أن تثبت وزنك بواسطة ريجيم بسيط.

ولكن هل يمكن لأى إنسان أن يتناول هذه العقاقير؟ لا! هؤلاء المصابون بالعصاب، ومرضى القلب، وغيرهم يجب ألا يتناولوا هذه العقاقير. وهنا أيضاً فإن طبيبك هو الشخص الوحيد القادر على نصحك.

إن هذه العقاقير بالإضافة إلى ما سبق لا تصرف عادة إلا بناء على روصة طبيب. وإته لمن الواجب علينا أن نؤكد أن استشارة الطبيب ضرورية فيما يتعلق بهذه العقاقير، لأنها قد تسبب ضرراً إذا لم تؤخذ بالطريقة الصحيحة وتحت الإشراف الطبي.

وهناك بعض المستحضرات التى تهدف إلى إضعاف الشهية ميكانيكيًا وذلك بإحداث انتفاخ فى المعدة ومن ثم الإحساس بالامتلاء.

ومن العقاقير الثانوية المفيدة هى تلك التى تعالج كسل الأمعاء. حيث إن كفاءة الأمعاء هامة جدًا هنا، وتناول ملين خفيف مفيد فى هذه الأحوال.

### العلاج الفسيولوجى :

الصدمة العاطفية يمكن أن تسبب زيادة فى الوزن، لأنها يمكن أن تحدث اضطراباً فى عمل «مركز الاتصال» محدثة زيادة فى الوزن مائة، عن طريق تنشيط آلام الجوع، التى تأخذ شكل نوبات عصبية متقطعة.

هذه الحالة يجب أن تقاومها بإرادتك، وعند الضرورة بمساعدة الإخصائى. وعقاقير «السيكامين» يمكن أن تفيد بدرجة كبيرة. إنها تحدث شعوراً خفيفاً بالبهجة يساعد الشخص على أن ينسى جاذبية الطعام فوق المائدة. على أنه فى بعض الحالات المستعصية لا بد من اللجوء إلى التحليل النفسى.

### العلاج المائى الحرارى :

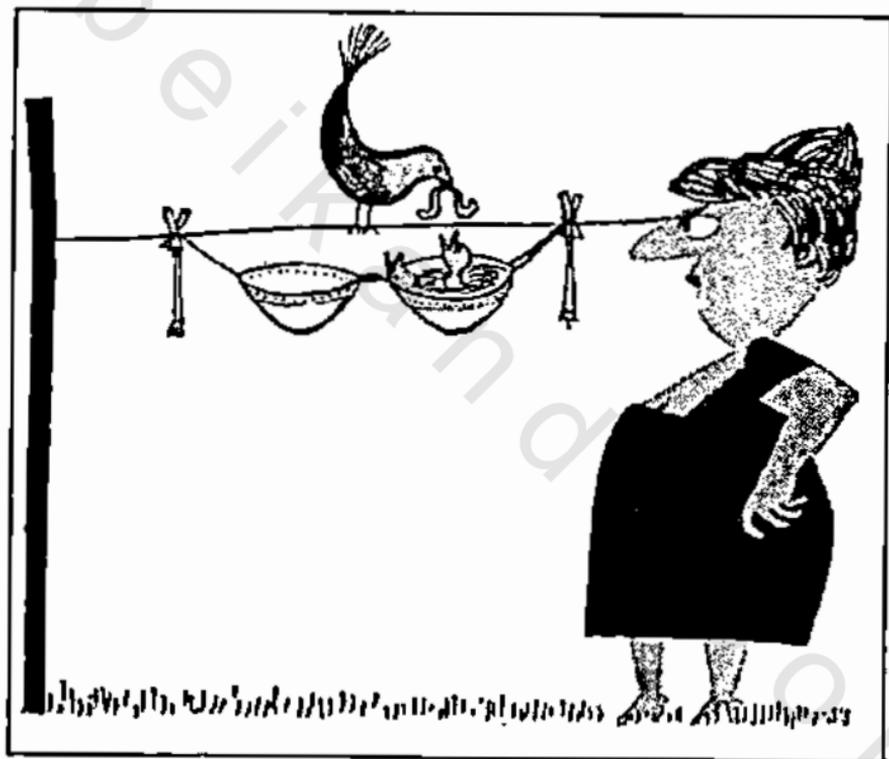
إننا ننصح بهذا النوع من العلاجات كوسائل ثانوية تفيد فى التخلص من السمنة الزائدة عن الحد.

## أنت معرض للسمنة الدهنية :

- ❖ إذا كنت تحب الأكل وتأكل فعلا.
- ❖ إذا كان عملك من النوع الذى تؤديه وأنت جالس أو أنك تعودت على حياة قليلة الحركة.
- ❖ إذا زاد وزنك فى أثناء الإجازات (إذا أخذت الأمور ببساطة).
- ❖ إذا كانت الاضطرابات النفسية والقلق تفقد بعض وزنك.
- ❖ إذا كان التدليك أو حمامات الدش لها أثر بسيط.
- ❖ إذا كنت ضيق النفس، وبصرف النظر عن ذلك، إذا كنت نشيطاً جداً، كثير الحركة وتحب الحياة الطبيعية.
- ❖ إذا كانت تمارين إفراز العرق لها أثر بسيط لفقدانك الوزن ولكنه أثر باق.
- ❖ إذا كان خفض كميات الأكل (وبخاصة الخبز والكعك) له أثر ملحوظ.
- ❖ إذا كانت السمنة أصابتك فى مراحل من العمر ليست هى مراحل النمو الجنسى (مرحلة البلوغ، العمل، انقطاع الطمث).
- ❖ إذا كانت السمنة تصيب الجزء العلوى من جسمك (الذراعين الكتفين - الوجه) بدرجة أكبر أو مساوية للجزء السفلى.
- ❖ إذا كانت السمنة يصحبها اضطراب فى الدورة الدموية.
- ❖ إذا كنت نادراً ما تشعر بالبرد.

في أية حالة، وماذا يجب أن تفعل ؟

- زن نفسك كل ٢٨ يوماً.
- اخفض كميات طعامك، وامتنع خاصة عن البسكويت، الخبز والكعك. تناول قليلاً جداً من الملح وامتنع عن السكر.
- فطورك يتكون من الشاي والفاكهة.
- لا تشرب في أثناء الأكل.
- عند الضرورة تناول أقراص «سيكامين» قبل الأكل بساعة.
- خذ حمامات بخار أو حمامات تركية، إذا كان ذلك متوفراً.
- قم بالتمارين الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة كل صباح، يسبقها تليين للعضلات (الرياضة المنشطة).
- اشرب الماء المدر للبول.
- استشر طبيبك.
- لا تفعل هذا أبداً . . .
- تزن نفسك كثيراً.
- تفقد الصبر.
- تترك نفسك تصاب بالإمساك.
- تأخذ عقاقيراً من نفسك وبدون الاستشارة والإشراف الطبي.



الساقين، اللتين - إلى جانب تضخمهما غير الجذاب - يصبح  
جلدهما خشناً، محبباً، جافاً، وقد برزت منه العروق. وتشعر المرأة  
بالألم عند لمس ساقيهما. ثم إن الساق تصبح باردة كالقدم، ويظهر  
عليها عادة أيضاً ذلك التشقق المؤلم الذى يحدثه البرد. وتشكو  
المریضة كثيراً من التواء كعبها، والأظافر تنكسر أو تنشطر.

وهناك نقطة هامة فى جميع الحالات تقريباً، ذلك أن الطمث  
يكون غير منتظم. وبالرغم من العلامات المنذرة بقدوم الطمث مثل  
تورم الأمعاء وضيق مؤلم بالمدر والعصبية فإن الطمث يتأخر  
عن مواعده وكمية الدم تكون قليلة، أو معدومة فى بعض  
الأحيان. على أية حال فإن الطمث غير المنتظم تصحبه الآلام  
فى أحيان كثيرة، ولا يستمر إلا يومين أو ثلاثة فقط، وعادة  
ما يصحبه الصداع.

هذه المتاعب لها آثار خطيرة على الحالة العامة، والفتاة  
الصغيرة يرهقها أقل مجهود، تجر ساقيهما بصعوبة ويلازمها  
التعب بصفة مزمنة. وهذا يقودنا إلى أحد الخصائص البارزة  
لزيادة الوزن المائية، وهو أن أى شىء يؤثر على الجهاز  
العصبى (الإرهاق الجسمى أو العقلى، القلق، الصدمات  
العاطفية) يزيد من وزن الجسم وحجمه، والراحة والاسترخاء  
يقللها، (ومن هنا فوائد الإجازات).

كيف تحدث زيادة الوزن المائية (ميكانيكية هذه العملية) .

تبادل السوائل :

هل تذكر تلك التجربة المسلية التي عرضتها لك عن الوجبة الاختبارية في الفصل تحت عنوان: «التغيرات الطبيعية في الوزن».

إن ضيوفى أظهروا تغيرات في الوزن غير طبيعية في الظاهر على مدى ساعة واحدة.

والحقيقة أن النقص والزيادة في الأوزان لم تكن لتحدث إلا بطريقة واحدة، هي مرور الماء على شكل بخار خلال الجلد في اتجاه أو آخر، تبعاً لما كان هناك من نقص في الوزن أو زيادة. وهذا أوضح لنا حقيقة هامة، هي أنه بصرف النظر عما نتناوله أو نخرجه أو نفرزه عرقاً فنحن على الدوام نتبادل الماء مع الجو الخارجى.

هذا التبادل لا يحدث إلا على شكل بخار ويحدث بكميات ضخمة برغم أننا لا نراه. إنه يمكن أن يصل إلى ٢ فنت من السائل في اليوم الواحد.

ونحن نمتص الماء طبيعياً في أوقات معينة من اليوم، ثم نطرده بطريقة غير منظورة في أوقات أخرى. لكنه قد وجد أن هذه المراحل المتتابعة، يلغى بعضها بعضاً في النهاية ويحدث التوازن بينها كل ٢٤ ساعة.. إن هذا التوازن يحدث حين تتساوى كمية البخار الممتصة مع كمية البخار المطرودة وهذه الكمية الأخيرة هي العرق