

## ٦ - زيادة الوزن « المائية »

معظم النساء اللائي نراهن سمينات هن في الحقيقة قد امتصن الماء كالإسفننج. إن زيادة الوزن «المائية» من أكثر أنواع السمنة شيوعاً بين النساء. وهى فى الحقيقة تكاد تكون مقصورة على النساء فقط.

وقد سماها جيلبرت درايفاس «بالسمنة الإسفنجية»، وسماها اليوفيرنت «بالورم الدهنى المائى»، ودوجنيه «بالسمنة العكسية»، وهى فى الواقع عملية فريدة، تتميز باحتجاز الدهن والماء معاً. لكن الماء هو الذى يغلب فى هذه الحالات.

إن أهم صفة لهذا النوع من السمنة أنها عكسية، بمعنى أنها على خلاف السمنة العادية، التى سبق ذكرها ولا يمكن أن تفسر بزيادة كميات الأكل. إن ٦٥٪ من النساء الأوربيات يزدن فى الوزن فى أثناء سنوات الحرب حين تحدد كميات الأكل لكل شخص.

**كيف تشخص زيادة الوزن « المائية » :**

إن هذا النوع من السمنة يحدث عادة للنساء فقط، النساء الثابتات أحياناً، لكنه أكثر شيوعاً فى البنات الصغيرات اللائى على وشك الدخول فى السنوات الأولى من النضج، مع كل ما يصحبها من

متاعب وصعاب. وهي قد تحدث أيضاً فى المرحلة المسماة بسن  
اليأس أو من انقطاع الطمث.

وقد يشير الميزان (على مدى فترة تتراوح بين عدة شهور وسنتين)  
إلى زيادة فى الوزن تصل إلى ١٥ - ٢٥ رطلاً أو حتى أكثر من ذلك.  
وإنك لن تدهش كثيراً إذا سألت المرأة الشابة عن الكميات التى  
تأكلها حين تعلم أنها لا تأكل كميات كبيرة، بل هى موضع نقد  
الأسرة بسبب قلة ما تأكل.

وهى عادة ما تعيش عن قصد بغير طعام وتشرب كميات قليلة  
جداً فحسب. إن بعض النساء الأوربيات اللاتسى حبسن فى  
معسكرات التعذيب زدن فى الوزن بالرغم من الحرمان الفظيع الذى  
تعرضن له.

وأغرب شىء فى هذا النوع من السمعة أنها تصيب الذراعين  
والصدر أقل مما تصيب الأجزاء الأخرى. وهى تصيب أكثر ما تصيب  
الجزء السفلى من الجسم، إلحرقفتين والردفين. ومن هناك تمتد إلى  
المعدة والفخذين وبطن الركبتين.

وأكثر من هذا، تشكو المريضة من برودة اليدين والقدمين،  
ولا يمكنها أن تدفئها فى السرير. وحين تنظر إليها ترى أنها حمراء  
ورطبة، وكثيراً ما ترى ذلك الكلع (أو التشقق الذى يحدثه البرد)  
حتى فى فصل الصيف. وتظهر البقع الحمراء بالإضافة إلى ذلك فوق

الذى لا نراه، والذى لا يمكن لنا أن نراه إلا إذا غطينا أجسامنا بغطاء من الكاوتش أو البلاستيك.

وعلى هذا فإن الداخل يساوى الخارج يومياً، عند الشخص السليم الأعصاب والغدد، وليست هناك كفة ترجح الكفة الأخرى، ويتبقى الوزن ثابتاً. وقد وجدنا أيضاً أن الميزان يعتدل عند بعض الناس شهرياً وليس يومياً. بعض الناس يتميزون بأجسام اسفنجية، لكن النتيجة فى التحليل الأخير تكون واحدة.

أما إذا حدث اضطراب عاطفى أو نوبة غضب، فإن «مركز الاتصال المضطرب» يؤثر على ظمأ الأنسجة للماء، وينتج عن ذلك (خلال ساعات قليلة ولسبب غير ظاهري) اختزان أوقيات كثيرة من الماء فى الجسم. إن الداخلى من الماء زاد عن الخارج منه. وليس علينا إلا أن نحتجز ٧ أوقيات من كل رطل تمتصه فى اليوم ليزيد وزننا ١٢ رطلاً فى الشهر دون أية زيادة فىما نأكل أو نشرب. وبذلك تصبح المرأة (حيث إنه من كل عشر حالات سمنة مائتة توجد ثمانى حالات منها نساء) أنثى اسفنجية.

**أسباب هذه الزيادة فى الوزن :**

الطعام : وهنا يكون الريحيم كجزء من العلاج بالأهمية نفسها كالفصل السابق لكن الأكل بأكثر من اللازم لا يفسر على الإطلاق الزيادة فى الوزن فى معظم هذه الحالات، إن

العامل الهام فيما يتعلق بالأكل يرجع فى معظم الحالات إلى أن الغذاء الغالب عند هؤلاء الأشخاص يتميز بكثرة الماء وقلة اللحم. إن اللحم لا يسبب آلياً زيادة فى الوزن، والحيوانات من أكلة اللحوم نحيفة. وسوف تجد إذا سألت المرضى، أن غذاءهم يتكون أساساً من الخضروات، والحساء، والفاكهة، ممتنعين عن تناول اللحوم التى تؤدى خصائصها الحمضية (بكميات قليلة) دوراً ضرورياً فى تفاعلاتنا الكيميائية.

إن هذا النقص فى توازن العناصر الغذائية - ماء أكثر من اللازم وزلال غير كاف - يؤدى إلى إيقاف التفاعلات الكيميائية الطبيعية بسبب خصائصه القلوية. ويبدو أن هذا يحرم أجسامنا من قدرتها على التخلص من الماء الزائد، الذى يتجمع بدوره فى الأنسجة. إذا شربت فنتين من الماء وكنت كالحالة السابق وصفها فإنك تتخلص من فنت واحد لا أكثر وتخترن الباقي. لكن هنا أيضاً كما فى حالة زيادة الوزن الدهنية نجد جميع المرضى الذين يتبعون نظاماً غذائياً واحداً لا تحدث لهم النتائج نفسها. لو أن جميع النساء تناولن الكمية نفسها من الماء واللحم فإنهن لن يخترن جميعاً الكمية نفسها من الماء.

ولهذا فنحن مضطرون لأن نشير إلى ما يفسر هذه الاختلافات هو اضطراب (عصبى مثلاً) أو إرهاق يصيب «مركز الاتصال» ذا الوظيفة

الحساسية والشديدة التعقيد (بسبب تناول غذاء غير متوازن العناصر لمدة طويلة).

**الملح :** يلعب دوراً هاماً أيضاً. الملح يحجز الماء. كما أن الدم فى بدء الطمث يصبح محملاً بالملح، مما يفسر احتجاز الماء عادة فى ذلك الوقت. ولكى نقضى على احتجاز الماء والعطش فوراً وفى الوقت نفسه يجب علينا أن نحدد بشدة كمية الملح الذى نتناوله فى طعامنا.

**الرياضة :** تلعب الدور الهام نفسه كما فى الفصل السابق، ولكن على نحو عكسى. إن رياضة المشى أو التمرينات الرياضية ممنوعة منعاً باتاً هنا. إنها تسبب لك زيادة فى الوزن، والراحة والرقاد يقللان الوزن جداً.

**السن :** هو أيضاً هام جداً، وفى أوقات النمو الجنسى وتغير مراحل العمر خاصة يحدث تغيرات عكسية فى الزيادة فى الوزن. إن المرأة الشابة يمكن أن تتوقع تحسناً فى حالتها بعد الزواج، وأيضاً بعد الحمل الأول، بصرف النظر عن العلاج الذى ننصحها به. ويمكن للمرأة عند سن انقطاع الطمث أن تتوقع ثباتاً فى دورتها الدموية.

## عوامل الغدد الصماء :

\* إنها فى الحقيقة مسألة مراحل النمو الجنسى أكثر منها مسألة السن. وهناك نظرية تقول إن احتجاز الماء فى الأنسجة (الناتج عن نقص البول) يزداد، لا بسبب نقص فى توازن عناصر الغذاء فحسب وإنما بسبب نشاط فى المبيضين والغدة النخامية أيضاً. ويبدو أن هناك نقاطاً أخرى تؤيد هذه النظرية هى :

\* هذا النوع من السمنة يختص بالنساء وحدهن فى معظم الأحوال.  
\* إن النساء الطبيعيات يزدن فى الوزن قليلاً، حوالى رطل واحد حين يبدأ الطمث، ثم يفقدونه حين ينتهى الطمث. لكنهن فى حالة زيادة الوزن المائية لا يقدن هذا الرطل. وهكذا تزيد المرأة فى الوزن على التوالى مع كل دورة شهرية.

\* لقد اتضح أن هرمونات الأنوثة (الإيستروجين) تزيد من هذه الزيادة فى الوزن عند النساء، وتسبب احتجاز الماء فى البطن حين يحقن بها خنازير التجارب فى المعمل.

\* إن زيادة الوزن المائية كثيراً ما تحدث فى مرحلة من مراحل النمو الجنسى - البلوغ، الحمل، الإجهاض، سن انقطاع الطمث سواء حدث طبيعياً أو بواسطة العقاقير.

## العوامل النفسية :

إن العامل العاطفى يظل فى المقدمة بالنسبة لهذه الحالات. ولقد ذكرنا من قبل هؤلاء الأشخاص الذين زادوا فى الوزن وهم فى معسكرات التعذيب بالرغم من نقص غذائهم. وأنه لو اوضح فى هذه الحالات من زيادة الوزن أن كلمة «عكسية» تتصف هنا بأقصى معانيها الدرامية. وهذا حقيقى أيضاً فى حالة السمعة المزيفة التى كثيراً ما نراها إثر صدمة نفسية شديدة.

وما من شك فى أن الهموم والمشاعر العنيفة تسبب تلك الزيادة فى الوزن التى مال الباحثون إلى تسميتها «زيادة الوزن النفسجسمية».

## التوازن الكهربى الكيمىائى لسوائل الجسم :

هناك عامل أخير يؤثر فيما يبدو على هذا الظماً للماء الذى يحدث فى منطقة البطن للأتسجة تحت الجلدية وللأتسجة الضامة العميقة أنه التوازن الكهربى الكيمىائى للدم وللسوائل الليمفاوية الناتجة.

وقد وجد فى حالات زيادة الوزن المائية ما يدل على أن هناك نقصاً فى عناصر الدم المعدنية المساعدة (الزئىك، النحاس، النيكل، المنجنيز أو ربما الكوبالت) ويختلف هذا النقص من مريض إلى آخر.

إن إعطاء المريض بكميات صغيرة جداً من هذه المعادن كعلاج يحدث تغيرات مفيدة فى الشحنات الكهربائية لعناصر الدم المختلفة،

وبهذا يمنع الأنشطة الكيميائية غير الطبيعية، وإن ما يعنينا منها هو ما يصيب الأنسجة من اسفنجية.

### علاج زيادة الوزن المائية :

الرجيم : وقد رأينا أهمية الغذاء غير المتوازن العناصر لإحداث هذا النوع من زيادة الوزن. والاستنتاج الواضح هو أن الرجيم يجب أن يكون في مقدمة العلاج.

وسوف أصف أشد أنواع الرجيم قسوة. وكلما قلت أعراض الحالة أصبح الرجيم أقل شدة. ولكن الرجيم يتبع هذه المبادئ العامة :

• لا تشرب أبداً في أثناء الأكل، واشرب قليلاً جداً بين الوجبات.  
• لا تضع ملحاً في طعامك.

• قليل من الخضروات وكثير من اللحم.

• لا تتناول المأكولات المائية (الحساء، الفواكه الغزيرة الماء، الشام.. إلخ) هذا إذن هو الرجيم المجفف.

وهناك أيضاً حالة مناسبة لاستشارة الطبيب قبل البدء في أنواع الرجيم الشديدة. ضع هذه النقطة في اعتبارك خاصة إذا اتبعت هذا الرجيم.

### العلاج الهجومي (شهران) :

هذا الرجيم مفيد جداً في الحالات الشديدة.

إنه يتكون من الآتى لمدة أربعة أيام متتالية من كل أسبوع :

١ - تناول فقط المواد البروتينية.

٢ - امتنع تمامًا عن الماء والملح.

وفى الأيام الثلاثة الأخرى يجب على المريض أن يتبع الريجيم المجفف النسبى الذى سنذكره فيما بعد.

وفى هذه الأيام اشرب يوميًا حوالى فنس واحد من الماء للبول، تشرب جزءًا منه فى الصباح قبل الأكل لتساعد على إدرار البول.

وفى الأيام الأربعة حين تتبع الريجيم الجاف، تتكون كل من الوجبات الثلاث من الآتى فقط :

بيضة واحدة مسلوقة جيدًا أو ٤ أوقيات لحم.

٣ أوقيات جبن .

قطعتين من الخبز غير الملح («خبز رسك»)

لا تتناول أية سوائل فى أثناء الأكل أو بين الوجبات. لا تتناول أى ملح. لا تتبع هذا الريجيم أبدًا بغير استشارة طبيبك.

إن المريض يفقد خلال الأربعة أيام لهذا الريجيم من ٦ إلى ٨ أرطال، لكنه يستعيدها كلها إلا رطلا واحدًا تقريبًا خلال الأيام الثلاثة الباقية من الأسبوع التى يتبع فيها غذاءه العادى المتسبب فى زيادة الوزن. وهكذا يكون هناك كل أسبوع فقدان متجدد ودائم

لحوالى رطل فى المتوسط، ويستمر ذلك حتى يعود الوزن إلى المعدل الطبيعى.

إن هذا الريجيم يجب أن يتبع بدقة شديدة لمدة شهرين على الأقل. هذه المدة من الزمن ضرورية لخلق عادات جديدة. للأنسجة والأعضاء إزاء احتجازها الماء. وحينئذ فقط يمكن الاستغناء عن هذا الريجيم نهائياً دون أن يزيد الوزن مرة أخرى. إن التحسن يصبح دائماً وتنهزم السمعة المزيفة.

إن أغرب شيء هو أن هذا العلاج يتميز بقدرته الممتازة على أن يجعل الطمك منتظماً مرة أخرى، وتزيد كميته، وقد يبدأ مرة أخرى بعد أن يكون قد انقطع.

وعلينا أن نؤكد أنه ليس من الضروري اتباع أى علاج إضافي للغدد لإحداث هذا التحسن فى الطمك.

إن الريجيم الجاف يكفى. وهذا يثبت أن النقص فى توازن «المركز» له نتائج أكبر من اضطرابات الغدد، التى هى ثانوية برغم ظهورها.

وهناك بعض الخطر على الكليتين غير السليميتين تعاماً من هذا الريجيم الخالى من الماء ومن الملح. ولهذا يجب أن تلاحظ الكليتين بعناية حين تتبع هذا الريجيم.

وإذا وجدت صعوبة فى اتباع هذا الريجيم، فاتبع الريجيم الآتى،  
الذى ستتبعه على أية حال بعد انتهاء الشهرين.

### الريجيم المجفف النسبى ( ٤ أشهر ) :

يتكون الفطور من بيضة مسلوقة فقط أو قطعة من جبن غير  
مخمّر، أو زبادى أو تفاحة، لا شىء من الخبز ونصف فنجان قهوة  
سوداء يضاف إليها قطعة سكر. لا تتناول الخبز أو البسكويت  
أو المربى أو الفواكه المحفوظة أو عصير الفاكهة. لا تشرب فى أثناء  
الأكل وتناول القليل جداً من الأطعمة المملحة.

أشرب  $\frac{3}{4}$  كوب من الماء المدر للبول عند الاستيقاظ من النوم، ثم  
فى نهاية فترة الصباح ثم فى نهاية فترة ما بعد الظهر. هذه الكمية  
هى المسموح بها لأن تشربها فقط.

يمكن أن تطعم سلطة الخضروات الطازجة بالخل وزيت البرافين  
والقليل والملح فى حدود نظام الريجيم.

### يوم الاثنين ( الأسبوع الأول والثالث ) :

الغذاء : سلطة من الخضروات الطازجة، شريحة من اللحم،  
قطعة صغيرة من الجبن الأبيض، تفاحة، فنجان صغير  
من الشاى.

العشاء : قلب خسة واحدة، قطعة من سمك طازج أو السمك  
المجفف وزبادى.

### يوم الثلاثاء (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، شريحة لحم عجل صغير،  
جبين هولندي، أناناس، فنجان صغير من الشاي.

العشاء : فجلة واحدة، سمك أبيض، قطعة جبين صغيرة.

### يوم الأربعاء (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، شريحة مشوية من لحم  
الضأن، ٢ زبادى (٥ إلى ٦ أوقيات) تين مجفف،  
شاي.

العشاء : جزر، سمك طازج أو جمبرى، جبين أبيض.

### يوم الخميس (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، شريحة مشوية من اللحم،  
جبين أبيض، قرصيا، شاي.

العشاء : خسة واحدة، قطعة لحم، زبادى.

### يوم الجمعة (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، شريحة سمك، ٢ زبادى  
فاكهة مطهية، شاي.

العشاء : كمثرى، رنجة مشوية طازجة، قطعة جبين بيضاء.

### يوم السبت (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، ٣ بيضات مقلية، جبن قليل الدسم، عنب، شاي.

العشاء : عصير الطماطم، لحم بقرى بارد، جبن أبيض.

### يوم الأحد (الأول والثالث) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، قطعة من لحم الدجاج، جبن أبيض، شام أو بطيخ، شاي.

العشاء : سمك مشوى مع فول أخضر، جبن.

### يوم الاثنين (الأسبوع الثاني والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، بيضتان مسلوقتان جيداً مع صلصة الطماطم، ٢ زبادى، فاكهة، شاي.

العشاء : مكرونة مسلوقة أو اسباجتى، شريحة مشوية من سمك موسى، ١ زبادى.

### يوم الثلاثاء (الثاني والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، ٣ أوقيات كبدة، عجالى، جبن أبيض، شام أو بطيخ، شاي.

العشاء : خضروات، بيضة مقلية، زبادى.

### يوم الأربعاء (الثانى والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، كلاوى الخروف، جبنة هولندي، تين مجفف، شاي.

العشاء : واحدة بطاطس، سمك طازج، جبنة أبيض.

### يوم الخميس (الثانى والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة،  $\frac{1}{4}$  رطل لحم مشوى، جبنة قراصيا، شاي.

العشاء : خسة واحدة، لحم بارد، ١ زبادى.

### يوم الجمعة (الثانى والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، ٤ أوقيات سمك، جبنة، فاكهة مطهية، شاي.

العشاء : سبانخ، ١ بيضة مقليه فى الماء، قطعة جبنة أبيض صغيرة.

### يوم السبت (الثانى والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، بيضتان ملوقتان، جبنة قليل الدسم، عنب، شاي.

العشاء : جزر، لحم بارد، ١ زبادى.

## يوم الأحد (الثانى والرابع) :

الغذاء : سلطة خضروات طازجة، لحم دجاج، جبن، فاكهة، شاي.

العشاء : سلطة، لحم بارد، جبن أبيض.

\* \* \*

## الراحة :

إن الرياضة والعمل المضى والسير والإرهاق والسهر، كل ذلك يؤدي في هذه الحالات إلى زيادة في الوزن. يجب عليك أن تسترخي وتستريح. لقد تحققت نتائج مفيدة في أشد الحالات خطورة لمجرد الراحة في السرير.

وهذا سببه أن وضع الرقاد يؤدي إلى زيادة في إدرار البول. وهذه العملية البسيطة تكفي في حد ذاتها لعلاج بعض الحالات. وقد عرفت حالات من النساء الشابات اللائي فقدن بصفة منتظمة من ١٥ إلى ٢٠ رطل كل أسبوع في أثناء الراحة في السرير لمدة ٣ أسابيع.

وقد أثبت العلم أن هؤلاء المرضى يفرزون من الماء أقل مما يشربون إذا غلب على حياتهم «الوقوف» وليس الرقاد في السرير. ولكن حين ينفقون وقتهم في السرير فإنهم يفرزون من الماء (بواسطة البول) أكثر مما يشربون، وإننى لا أستطيع أن

أنصح بشدة هؤلاء المرضى الذين سيتبعون هذا العلاج (٣ أسابيع راحة فى السرير) أن يتبعوا معه أيضاً نوعاً شديداً من الريجيم ليتأكدوا كل التأكيد من نجاح العلاج. إن الراحة فى السرير تعنى فى الحقيقة أن الجسم يحرق أقل كمية من الطعام، وأن المريض الذى لا يقلل طعامه سوف يكسب من الدهن ما يفقده من الماء.

### التدليك العام :

إن التدليك المتقن يفيد بطريق غير مباشر بسبب أثره على الجهاز العصبى، (التدليك الانعكاسى العلاجى) والاسترخاء الذى يحدثه.

### كيف تتخلص من الماء ؟ :

العرق، المليينات، مدرات البول، إن هذه الوسائل لا فائدة منها فى حالات زيادة الوزن المائية على عكس ما يتصور الناس أن فائدتها واضحة ومنطقية.

ويمكن شرح ذلك بسهولة. إن هذه الوسائل لا تستطيع أن تحدث فقداً مستديماً للوزن فى حالات زيادة الوزن المائية الصرفة، لأنه ليس هناك فائض من الدهن ليحترق. إن الأنسجة العطشى للماء والمحرومة منه مؤقتاً، ليس عليها إلا أن تنتظر أول غذاء سائل لترتوى وتمتلئ. وهذا هو السبب فى أن إفراز العرق أو المليينات أو مدرات البول لا فائدة منها.

أما الماء الذى أخذ من الأنسجة العطشى فإنه يعود إليها دائماً وبسرعة. وإذا لم يحصل الجسم على الماء عن طريق الشرب فإنه يحصل عليه من الهواء الذى نتنفسه.

والحل الوحيد هو أن تقل بالتدريج حاجة الأنسجة غير الطبيعية للماء وذلك عن طريق:

• خفض كمية الماء الداخلى إلى الجسم لمدة طويلة، وخفض كمية الملح.

• بالتأثير على التوازن الكهربى الكيمىائى للجسم.

• بالتأثير على مركز الاتصال بقدر الإمكان.

أنت مصاب بزيادة الوزن المائية إذا . . . .

• أكلت باعتدال، وتكون غذاؤك من الخضروات والفاكهة. وما من أثر يحدث لو أنك قلت طعامك بدرجة كبيرة.

• أرهقت نفسك جسمياً ونفسياً.

• كانت الراحة والاسترخاء لهما فائدة سريعة.

• كان القلق والاضطرابات العاطفية تجعلك تزيد فى الوزن.

• كنت لا تشعر أنك بصحة جيدة.

• كانت وسائل إفراز العرق تسبب نقصاً كبيراً فى الوزن لكنه نقص مؤقت.

• كانت هناك اضطرابات خطيرة في الدورة الشهرية التي تقل أو تختفى تمامًا.

• كانت الزيادة في الوزن تحدث في مرحلة من مراحل النمو الجنسي.

• كانت الزيادة في الوزن منتشرة أكثر فوق الجزء السفلي من الجسم، فوق الفخذين، والردفين وفوق العجزين.

• كان يصحب الزيادة في الوزن اضطرابات خطيرة في الدورة الدموية (بروز العروق فوق الساقين وجفاف جلدتها وخشونتة)، وكان «الكعبان» ثقيلين عند المساء ومتورمين.

• أصاب جلدك تشقق البرد كل شتاء.

• أصاب أظفارك التشقق، والتوى كعبك بلا سبب ظاهر.

### ماذا يمكنك أن تفعل ؟

• زنْ نفسك كل ٢٨ يومًا.

• امتنع عن الخبز والكعك. تفادى الخضروات والحساء والفواكه الغزيرة السائل. تناول البيض، اللحم والجبن (غير الملح).

• تناول في الفطور بيضة واحدة، جبن أو زبادى.

• لا تشرب وتأكل في الوقت نفسه. اشرب قليلاً جداً بين الوجبات.

• عند الضرورة اتبع ريجيم (البيض - اللحم - الجبن) لمدة ٣ إلى ٤ أيام كل أسبوع.

• استرح واسترخ بأقصى ما تستطيع.

• تناول المياه المعدنية التي تساعد على إخراج كل الماء.

• ما الذى يجب ألا تفعله ؟

• أن تزن نفسك دائماً.

• أن تفقد الصبر.

• أن تميز بغير طعام، أو تمتنع عن اللحم وتتناول الخضروات والفاكهة فحسب.

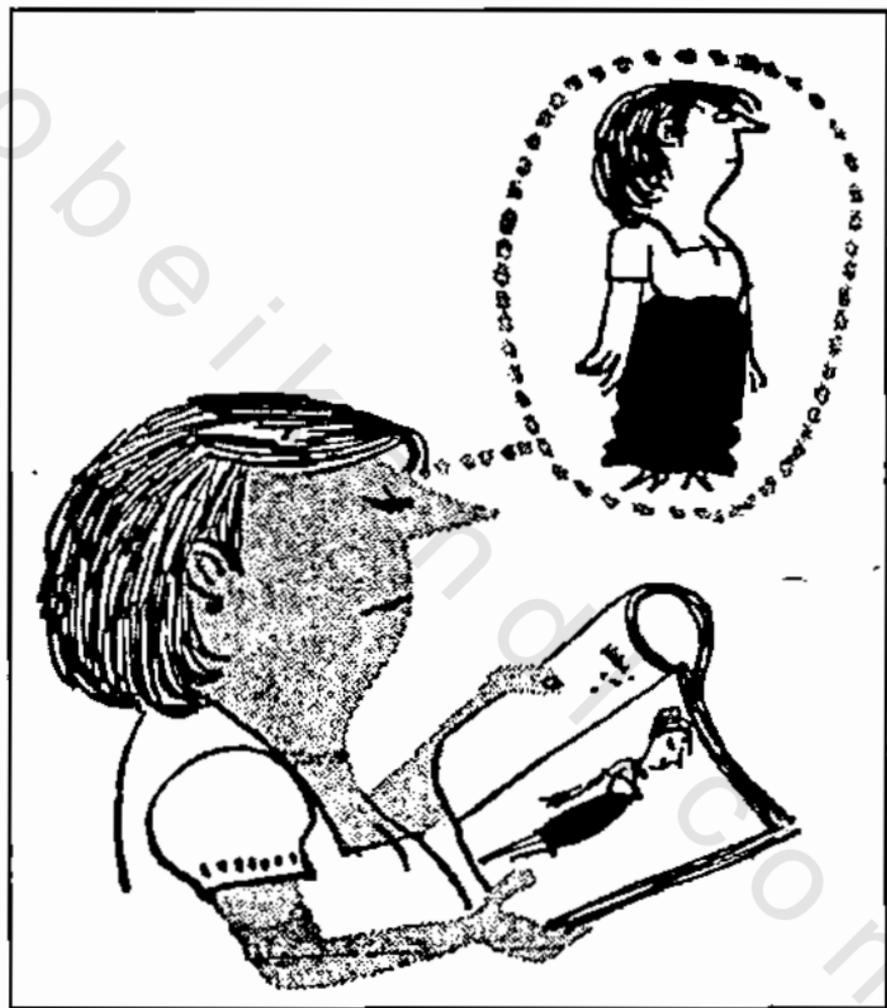
• أن تبذل جهدك فى الرياضة والتمرينات المرهقة.

• أن تيسهر.

• أن تتبع الريجيم الجاف الشاق والخطر فى بعض الأحيان، بغير أن تكون تحت الإشراف الطبى.

• أن تصاب بالإمساك.

• أن تأخذ عقاقير بدون استشارة الطبيب.



• الكعبان.

• العجزان.

• مؤخرة العنق، محدثًا سمنة مؤلة صاعدة إلى أسفل الجمجمة وفروة الرأس.

• الذراعان من الخلف.

• وأحيانًا الكتفان من الخلف والعمود الفقري.

ويمكن أن تظهر على الجبهة والجزء السفلى من الوجه.

### الأخطار :

إن زيادة الوزن بسبب التهاب الأنسجة لا تؤدي إلى الاضطرابات العضوية التي تسببها السمنة. إنك يمكن أن تموت من السمنة، لكنك لن تموت أبدًا من التهاب الأنسجة. ولكن العلاج هنا ضروري أيضًا بسبب الآثار الضارة التي تحدث ولأن بعض أخطارها الحقيقية هي أكثر من مجرد مادة للإستطلاع الكسول. وعليك أن تعرف المخاطر التي تتعرض لها إذا تركتها تصيبك.

إنك تلاحظ أولاً القبح المتزايد الذي ينتج عنها:

التشويه المعروف للجسد الضخم، والساقان قد يصلان إلى أحجام ضخمة. أما عن الاستدارات الطبيعية للركبتين أو الكعبين فهي تصبح ذكريات.

وأخطر من ذلك أن التهاب الأنسجة يؤدي إلى ضغط على الأعصاب وبالتالي إلى آلام شديدة قد تصل إلى حد الفظاعة مثل الحرق ببيسخ أحمر ساخن أو الإحساس بآلام كالضرب. وهذه الآلام تحدث غالباً في الليل، مؤدية إلى الأرق، الذي يضيف اضطراباً إلى اضطرابات الجهاز العصبي.

### التقدم في السن :

برغم أنه أقل خطورة، لكنه يستلقت النظر أكثر. إن الوجوه المصابة بالتهاب في الأنسجة تشيخ بسرعة وهي لا تزال شابة، وبالرغم من جمال ملامح الخدين واستدارتهما. لكن هذه الاستدارة علامة على التورم أكثر منها علامة على صحة الأنسجة. وحينما يضيع هذا التورم فجأة (والذي يرجع حقيقة إلى نقص التغذية) فإنه يترك عدداً من التجاعيد أكثر مما يحدث في الحالات الطبيعية.

### العوامل المساعدة لإحداث التهاب الأنسجة :

الوراثة : من الصعب أن نقرر ما إذا كان التهاب الأنسجة ينتقل بالوراثة مباشرة أم أن الابنة تراث من أمها نقصاً في كفاءة الكبد أو الكليتين، والتفسير الأخير هو الأكثر قبولاً. على أية حال فإن الأم المصابة بالتهاب في الأنسجة سوف تنجب غالباً ابنة مصابة بالتهاب الأنسجة.