

الفصل التاسع

البرنامج الغذائى للمشاهير والفنانين

خفف وزنك بدون رجيم
على طريقة المطرب العالمى ديمس روسوس
فقد ٦٠ كيلو جراما فى خمسة شهور

سُئلت الفنانة العالمية المشهورة .. عن سر رشاقها الدائمة ، وهى التى تتذوق
الأكل فى مطاعم عدة ومناسبات عديدة .. فكان جوابها : (أنا أمتنع بالأكل الجيد
ولكنى لا آكل كل شئ فى طبقى .. أترك المائدة دائما وأنا بوسعى استهلاك كمية
أكبر من الطعام) .

الإفطار :

□ فنجان من القهوة □ وجبة الافطار العادية مع تجنب الحبوب مثل الكورن
فليكس .

طعام الإفطار

- عصير فاكهة جريفون طازجة أو بيضة واحدة مسلوقة .
- فنجان من القهوة أو كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكرين
للتحلية إذ انه لا يعطى أى وحدات حرارية (سعرات) .

الساعة العاشرة

- قليل من الكرفس النىء .
- قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم) .

وجبة الغذاء

- سلطة خضار وبقول أو نباتات بحسب الرغبة والمذاق ، نيمّة أو مطبوخة بالبخار وبدون إضافة الملح (قرنبيط ، سباغ ، كوسا ، هليون ، فاصوليا خضراء ، كرفس ، خيار ، ملفوف (كرنب) ، كرات ، .. ويمكن تبديل خليط الخضار هذه بعصير الحامض أو بقليل من الخل .

ملحق بعد الظهر

- في حالة الشعور بالجوع يمكن تناول :
- قليل من الكرفس النىء
- قطعة جبن أو كوب لبن (من الحليب منزوع الدسم ، أو بدون كريمة) .

وجبة العشاء

- قطعة سمك أو قطعة لحم طيور بعد إزالة الجلد ، ويمكن سلقها أو قليها على النار قليلاً حتى تنضج .
- سلطات غنية بالبروتينات ، ويمكن تناول سلطة الجبن الأبيض ، أو سلطة اللبن حسب الذوق والرغبة .

وجبة قبل النوم

- عند المساء يجب تناول كوب من القرفة بدون سكر أو بإضافة السكرين للتحلية .
- يتناول أربع مرات أسبوعياً كوب من الحليب منزوع الدسم (بدون كريمة) .

*** ... أنتبه ... نصائح غالية :

- لكى تستمتع بلائحة الطعام السابق لابد من إتباع النصائح التالية :
- ضرورة مراعاة البساطة عند إعداد وجبات الطعام وعدم الإفراط في مزج الأطباق والأطعمة خلال وجبة واحدة .
- الاعتماد على الخضار والنباتات والبقول .
- إلحاق البروتينات (المواد الزلالية) بكمية ضئيلة من هيدرات الكربون (المواد السكرية) وذلك في سبيل جعل عملية الهضم أكثر سهولة وسرعة طيلة فترة الرجيم ، لابد أيضاً من :
- شرب عدة لترات من المياه (المعدنية أفضل) .
- عدم شرب الكحوليات على كافة أنواعها .
- الاكتفاء بكوب صغير من القهوة يومياً .^(١)
- إهمال السكر كلياً واستبداله بمواد صناعية للتحلية مثل (السكرارين وغيره) .
- التحقق من عدم نقص الفيتامينات والمعادن من الجسم وذلك بتناول الخضار وهى غنية بالألياف والتي تخلصك من الإمساك ، ويمكن الاستعانة بأقراص الفيتامينات .
- صيام يوم واحد كل شهر أمر له فوائدته التي لا تحصى .
- الاكتفاء بملعقة غسل واحدة في الشهر .
- وأخيراً الإكثار من التمارين الرياضية لكافة أعضاء الجسم .. لان فقدان الوزن يؤدي إلى الترهل مما يعطى صورة غير مستحبة للجسم لذا يجب اللجوء إلى التمارين والتدريبات الرياضية على كافة أنواعها من أجل شد العضلات ومنع كل ترهل قد يصيب الجسم خاصة المعدة ، والأرداف ، والفخذين ..

(١) ويفضل التقليل أيضاً من الشاي وسائر المنبهات مثل ، الكاكاو والكوكاكولا لهما مواد مضره بالجهاز العصبي ، والقلب .. والجهاز الدوري .. والكليتين .

اكتشاف طبي حديث ...

التخسيس بالبطاطس

الفنانة العالمية : « جينالولو بريجيديا » : عاشقة البطاطس :

البطاطس .. غذاء شعبي رخيص الثمن .. سهل الهضم .. ذات فوائد جمّة لملايين البشر في العالم .. يطلقون عليها في البلاد العربية (البطاطا) .. أما عندنا في مصر .. فلعلنا أضفنا لها حرف الجمع (S) في اللغة الانجليزية ، لانها كلمة ليست عربية ..

اما حكاية البطاطس فقد بدأت باعلان طبي يقول : « إن أكل البطاطس مسلوقة في الماء بغير إضافات وبدون ملح ولا يجزنون هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن » وهي طريقة سهلة وميسورة ويمكن لذوى السمنة استعمالها للحفاظ على الوزن المعقول والمطلوب لكل جسم وسن بشرط أن يواظب الإنسان على أكل البطاطس المسلوقة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام ، وأن يقاوم الفرد كل إغراءات الأكل الأخرى مهما كانت .

والنشرة الطبية التي أشارت إلى أهمية وفائدة البطاطس في عمليات التخسيس كانت نتيجة أبحاث علمية طبية أخذت من العلماء وقتاً طويلاً حتى اكتشفوا ذلك ..

ويقول علماء الاكتشاف ان البطاطس المسلوقة تحتوى على المواد التي تمتص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الانسان . وعندما يتناولها الانسان بدون أى نوع آخر من الأكل فإنها تعتبر وجبة غذائية كاملة تساعد على النشاط والحياة وخفة الحركة .. بعكس المضاعفات التي تحدث عن أدوية التخسيس ، بل على العكس ، فالبطاطس بها مادة قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم ، وتعمل البطاطس المسلوقة أيضاً على تسهيل عمليات إخراج فضلات الطعام ، وتعالج الغليظ ولا تضر بالقلب ، ولها فوائد أخرى يستفيد منها الجسم .. شأنها شأن

عسل النحل . فهي تقى من يتناولها شر الاصابة بمرض السرطان لاحتوائها على المواد الغذائية الأساسية للجسم .. مثل المعادن (الحديد — الكالسيوم — البوتاسيوم — الفوسفور — النحاس) بالإضافة إلى فيتامين « ج » حيث تتميز على الأطعمة الأخرى باحتفاظها بهذا الفيتامين في الطقس شديد الحرارة .. مما يجعلها عنصراً غذائياً مهماً ، وخاصة في فصل الشتاء .. لأنها أفضل الأغذية منحاً للدفع و أكثرها إمداداً بالسعرات الحرارية ، ومقاومة للهبزال .

وليس صحيحاً ما يقوله بعض الأطباء من أن البطاطس من النشويات التي تساعد على السمنة الضارة ..

ذلك أن العنصر النشوى في البطاطس يتحول في جسم الانسان الى سكريات تساعد على وجود طاقة هائلة في الجسم السليم والعاى تساعد على ألا يقبل السمنة بسهولة .

أما الممثلة الإيطالية الحسنة « جينا لولو بريجيديا » الملتفة العود ، النظرة البشرة ، فإنها تغزو سر جمالها ، وسحر أنوثتها الى مداومها على تناول البطاطس . وتردد باستمرار ، وهى تلعبها بهم : « إني أعشقها » .

وفى أنجلترا يسمونها « ملكة الخضر » .. ويطلق عليها الفرنسيون « تفاح الأرض » . لما لها من مذاق خاص ، وفوائد عديدة .. ولذا فإنها تنتج منها ١٣٥ مليون قنطار سنوياً .. أما انتاج المانيا وحدها — من محصول البطاطس فإنه يعادل ربع الانتاج العالمى ، أى يصل الى مليار ونصف المليون قنطاراً .

وتقدم المطاعم الأوروبية البطاطس مع كل وجبة طعام ، على حراف الأطباق أياً كانت محتوياتها من لحوم أو غيرها ...

وأحياناً يضعون البازلأء (البسلة) بدلا منها ليختار الشخص ما تنوق اليه نفسه .

ريجيم الموز والفواكه لمدة شهر يحدث ريجيم تتبعه معظم فنانات وممثلات هوليوود لانتقاص وزنهن

هو ريجيم طبي ليس له أى أضرار أو أعراض جانبية - إلا لمرضى السكر - يعتمد هذا الريجيم أساسا على تناول الموز مع مجموعة أخرى من الفواكه الصيفية لمدة ٤ أسابيع وينقص الوزن خلال هذه المدة بين ٥ - ١٠ كيلو جرامات .. والسبب في اختيار الموز والفواكه يرجع إلى أن هذه المجموعة اذا تناوَلها الانسان وأقلع عن باقي أنواع الأطعمة فإنها تعمل على حرق كمية لا بأس بها من الشحومات التي تتراكم داخل الجسم البشرى .

نتيجة هامة توصل اليها مصنفوا هذا الريجيم وهى أنه فى غضون ثلاثة أسابيع وبواسطة الفاكهة فقط يمكن لأى إنسان أن ينقص من وزنه .

يبدأ الريجيم فى اليوم الأول من الأسبوع الأول كالتالى : من الصباح وحتى وجبة العشاء : شمام .. أما العشاء فهو مكون من موزتين .. اليوم الثانى من الصباح وحتى المساء قبل العشاء فاكهة العنب بأى كمية - حتى الشعور بالشبع .. والعشاء .. اليوم الثالث : تناولى طوال اليوم وبدون تحديد أى مقادير من الشمام فقط .. اليوم الرابع فى الفطار موزتين الظهر : ٢٥٠ جرام تين جاف العشاء : عبارة عن كمية تشبعك من التفاح .. اليوم الخامس مثل اليوم الثالث تماما : شمام طول اليوم .. اليوم السادس .. الفطار ٢٥ جرام تين جاف .. الغذاء : فريز حتى تشبعى .. المساء موزتين .. اليوم السابع .. فى الصباح تفاح .. الظهر موزتين والعشاء فاكهة المانجو حوالى ٤٠٠ جرام .

الاسبوع الثانى .. اليوم الأول : الافطار ٢٤٠ جرام تين الغذاء فراوله .. العشاء ٢٥٠ جراما عنب وتين جاف .. اليوم الثانى : طول اليوم شمام .. اليوم الثالث عنب طوال اليوم .. اليوم الرابع ٢٥٠ جرام خبز أبيض وقطعة صغيرة من الجبن منزوع الدسم .. الغذاء موزتين .. العشاء وحدتين من البطاطس المسلوقة .. اليوم الخامس : شمام طوال اليوم وسلطة خضراء حتى الشبع فى وجبة العشاء .. اليوم السادس .. تفاح طول النهار .. وبطاطس مسلوقة فى وجبة العشاء .. اليوم السابع .. شمام طوال النهار .

الأسبوع الثالث : مثل الأسبوع الأول تماما .. والأسبوع الرابع والأخير ..
اليوم الأول مانجو في الإفطار .. هامبورجر بالسوتيه .. الخضار المسلوق .. في الغذاء
والعشاء سمك مشوى .. اليوم الثاني .. شمام طول اليوم .. اليوم الثالث .. مثل اليوم
الأول .. اليوم الرابع تفاح طول النهار وفي العشاء موزتين .. اليوم الخامس : الافطار
٢٥٠ جرام تين .. فريز في الغذاء ، وسلطة مع قطعة مشوى في العشاء .. اليوم
السادس عنب طول النهار .

obeikandi.com

حرب الرشاقة بين المشاهير

واصحاب الأوزان الثقيلة .. بين ذوات غصن البان .. وشجر الجميز

حملات الرشاقة لانتوقف .. والسعيدة من فازت بلقب « الرشاقة » والتعيسة من نظر اليها الناس وتغامزوا « دبذوبه السمينة » ولكن الطريف أن أصحاب « الأوزان الثقيلة » وهى جمعية انشئت مؤخرافى الولايات المتحدة بدأت تشن حملة مضادة على الاعلانات الدعائية للرشاقة ، بل وتطالب بحقوق اعضائها وعضواتها فى حق تشغيل بعض الوظائف التى تشكل « السمنة » حائلا لبلوغها مثل وظيفة « مضيضة » ، أو « جرسون » أو « سكرتيرة » أو « فتاة إعلانات » ! والمركة بين أصحاب « غصن البان » و« شجر الجميز » لاتزال مستمرة ..

وما لاشك فيه أن للسمنة اضرارها الصحية ، فالبدينة ليست سوى اتسانة قيديها السمنة عن الانطلاق وجعلتها حبيسة الوزن الهائل عل كل أعضاء جسمها وهو ما يؤثر على القلب والرئتين والساقين .. ولذلك فالبدانة لم تعد وفقا لتعريفات زمان علامة عز وجمال .. لأن زمن « السلحفاه » مضى وولى . بل ان السمنة مؤثر لأمرض عدد صاحبها بالتقاعد عن الحياة قبل الأوان !

ويشدّد الأطباء على أن مسببات الموت المبكر بالسمنة فى عصرنا هى : السيارة ، الغرفة المكيفة ، المصعد ، السيجارة ، الأطباق الدهنية والنوم .

ولكنهم فى نفس الوقت يحذرونك من مخاطر الانقاص السريع والمفاجئ للوزن الذى قد يؤدى الى :

١ - الاصابة بالفتق السرى أو الارنى ويحدث نتيجة للحزق اثناء التبرز ونقص الدهن فى كيس الفتق . ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على الشخص ممارسة بعض التمرينات التى تقوى عضلات البطن بانتظام خلال فترة انقاص الوزن مع تجنب الامسا .

٢ - مرض المرارة : قد يسبب النقص الشديد فى وزن الجسم الى اصابة المريض بمرض فى الحويصلة الصفراوية وقد يكون ذلك راجعا الى الزيادة فى دهنيات الدم

وبخاصة (الكوليسترول) . كما ان عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدي الى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية لافراغ محتوياتها في الامعاء مما يسبب ركود الصفراء بداخلها ، وهذا يؤدي بالضرورة الى التهابها وتكون الحصى بها .

٣ - القرحة الهضمية للمعدة والاثني عشر وفيء الدم واسوداد البراز بالدم : قد بسبب الجوع نزفا من قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافي من الطعام .

٤ - مرض الانوريكسيا نرفوزا .. والجدير بالذكر ان هذا المرض بدأ ينتشر مؤخرًا حيث تعتقد بعض النساء خطأً انهن على درجة كبيرة من السمنة ويقمن باتباع نظام غذائي قاس لانقاص اوزانهن وتناول العقاقير المقوية جاء هذا في دراسة قام بها عدد من الاطباء في الولايات المتحدة و اشارت الدراسة ايضا الى ان النساء اللاتي يعانين من هذا المرض تصاب عظامهن في سن مبكرة بالضعف مما يجعلها هشّة سهلة الكسر وهو مرض يصيب النساء عادة بعد سن اليأس .

وينصح الاطباء في الولايات المتحدة الامريكية السيدات والفتيات اللاتي يعانين من مرض الانوريكسيا نرفوزا بممارسة الالعاب الرياضية والتي تكون نتيجة ضعف الشهية او الامتناع عن تناول الطعام عمداً .

اذن فانقاص الوزن يجب ان يكون تدريجياً عن طريق الانقاص التدريجي لمعدل السرعات الحرارية الداخلة وفق (نظام غذائي خاص) مع زيادة النشاط البدني .
★★ طعام أقل + حركة أكثر = صحة ورشاقة

هذه هي النتيجة التي توصل اليها الجميع وهي ان يتناول الانسان ما يشتهي ، ولكن بقدر معقول على ان يقابل ذلك حركة ونشاط ورياضة .

احذري سمنة طفلك

الكثير من الامهات يفرضن لسمنة اطفالهن ، ولكن هذا ليس مؤشرا على الصحة ، وينبغي ملاحظة ان لبن الام يمثل الغذاء المتعادل والمتناسب دائما مع عمر الطفل ، اما الالبان الصناعية وهي من « الدهون البقرية » فإن بعض الشركات تعالجها بصورة تؤدي الى زيادة وزن الطفل بشكل غير طبيعي وهو ما يشكل عبئا على باقي اجهزة جسمه .. ومن ناحية اخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسئولة عن

السمنة اكرم من العوامل الوراثية ، فأطفال الاسر التى تميل الى تناول الاطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الالبان والحلويات يكونون اكرم وزنا من جيرانهم الذين يميلون الى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم .

ديانا .. ملكة على عرش الرشاقة

رشاقة الاميرة « ديانا » أو بالاحرى نحافتها .. تجعلها محط انظار كل بنت حواء فى العالم ، لكن المثير ان نظام طعامها يبدو .. متقشفا ، فهى تكاد تكون « نباتية » ولا تتناول شيئا فى القصور او مآدب الطعام الملكية ، وافتارها لا يتعدى بضعة ملاعق من الحوب مع الحليب نصف الدسم ، ووجبة الغذاء دائما سلاطة خضراء وخضراوات نصف مسلوقة ، والعشاء لا يزيد على قطعة من السمك الابيض المطهو بالخيار وحب فاكهة واحدة . واتباع ريجيم « ديانا » لم تحمسه نساء بريطانيا ، بل ان له مضاعفات لانه يحرم الجسم من الفيتامينات اللازمة لتقوية جهاز المناعة .

وقد بدأ وزن الاميرة « ديانا » يزيد خاصة بعد انفصالها عن زوجها « الامير تشارلز » وتفرغها تماما لأولادها ، وكثيرا ما شوهدت وهى تتناول اطعمتها القديمة المفضلة مصل ساندوتشات « الجامبون » والشيكولاتة والآيس كريم ، ويفسر الاطباء هذا « النهم » المفاجىء بأنه رد فعل لريجيم الجِرْمان الذى ظلت « ديانا » تواظب عليه وهو ريجيم شاق .. وقد لا يجد من لا تجعله فضلا عن عقبة مخاطر المحتملة للانقاص السريع للوزن .

جين فوندا .. ملكة « الايروبكس »

تؤكد الممثلة العالمية المعترلة « جين فوندا » وهى تعتبر صاحبة اشهر رياضة قدمتها على شرائط فيديو وهى « الايروبكس » ان الرياضة هى خط الدفاع الاول للمرأة تجاه السمنة والشيخوخة .

ولا تكفى مجرد بعض البرامج الغذائية وحدها ، وتضرب « جين فوندا » المثل بوالديها .

فقد كانت والدتها « بدينة » ومع ذلك فهى لم ترث هذه البدانة عنها .. لأنها واظبت على الحركة والرياضة ، ولم تلجأ أبداً الى العقاقير كما فعلت « ليز تايلور » التى ادمنت الكحول بسبب ضيقها من بدانتها ، وقد تركت هذه العقاقير آثارا ضارة على صحتها حاليا ..

تقول « جين فوندا » إننى أتناول ما أشتهيه ، ولكن فى حدود المعقول .. كما أننى لا احرص تماما على النحافة بل على الرشاقة واللياقة ، وغالبا ما اختار صنفا أو صنفين فقط من على المائدة وبكميات معقولة - وتنصح « جين فوندا » من يعشق « الحلويات والجاتوه » بتناولها مرة واحدة فى الاسبوع « قطعتين فقط » .

وتنصح « جين فوندا » بتناول انواع الطعام ذات السعرات الحرارية المحدودة .. وكذلك التأكد من نزع الدهن عن كل أنواع اللحوم والدواجن والافلال من النشويات وتؤكد « جين فوندا » ومعها « مادونا » على أن الرياضة هى خط الدفاع الأول للحفاظ على لياقة وشباب الجسم للرجل والمرأة على حد سواء لان الحركة المنتظمة والمستمرة تحرق الدهون وتقلل من خطر الاصابة بضغط الدم ، وتقلل من « الكوليسترول » فى الدم .

الجديد فى عالم الريجيم هو ريجيم الارز

يعتبر الأرز من العناصر الاساسية التى ينصح علماء التغذية عادة بلاقلاال من تناولها عند الشروع فى عمل اى ريجيم لانقاص الوزن .. ولكن الجديد هو ان احدث انواع الريجيم المنتشرة فى اوربا حاليا يعتمد اساسا على الأارز وبصفة منتظمة لمدة ١٠ ايام متتالية ..

ويؤدى هذا النظام الى انقاص ٤ كيلو جرامات من الوزن دفعة واحدة .. ولكن هناك بعض النقاط التى يجب مراعاتها عند اتباع هذا الريجيم وهى :

- ☐ يجب ألا تزيد عدد الايام عن عشرة
- ☐ يجب عدم تناول مشروبات اثناء اتباع هذا الريجيم باستثناء الماء والشاى بدون سكر
- ☐ يجب ان يكون الأرز مطهيا جيدا .

أسرع ريجيم فى العالم لأصحاب الوزن الثقيل .. والتفقس القصير

خبراء التغذية وضعوا نهاية لتساؤلات السمان الصعبة .. دخلوا معاملهم ، وفى النهاية خرجوا بريجيم يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصفا من وزنك فى يومين فقط وطبقا لما يقوله هؤلاء الخبراء : لا ينبغي أن تكرر هذا الريجيم أكثر من مرة واحدة فى الشهر . وينصحونك بأن تبدأ يوم الخميس مساء وتنهى منه يوم السبت .

وبمنهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء بتناول (١٥٠) ميلليجراما إضافية من اللبن منزوع الدسم الإضافية . على المشروبات يوميا ، بالإضافة الى (١٥) جراما أى جبن تحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مرنى منخفضة السعرات وشريحة خبز يوميا .

وينصحونك أيضاً بتناول (٧) أكواب من الماء كل يوم .
أما اذا كنت تعاني من أى أمراض ، فينبغى عليك أن تستشير الطبيب قبل اتباع أى نظام غذائى خاص .

الخميس

العشاء : -جريب فروت أو -برتقالة كبيرة (٧٥) جرام سمك مشوى مع طبق سلطة كبير مكون من خيار وطماطم وكرفس أو بقدوننس مع (٤) زيتون أسود .

(٥٠) جرام جبنة فيتا .

(١٠٠) جرام سلطة فواكه .

الجمعة

الافطار : ١٢٠ ميلليجراما عصير فواكه غير محلى .

☐ موزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادى بدون دسم .

☐ شريحة خبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل .

الغذاء :

(١٧٥) جرام بطاطس مشوية أو فى الفرن مع (١٥٠) جرام فاصوليا ،

و(٢٥) جرام جبن نصف دسم .

☐ طبق كبير سلاطة خضراء

☐ تفاحة متوسطة .

العشاء :

☐ (١٧٥) جرام سمك مطهو فى الفرن بعد تنبيهه بالليمون .

☐ ٧٥ جرام أرز مسلوق .

☐ (١٠٠) جرام جزر و(١٠٠) جرام نوع آخر من الخضروات مسلوقة .

☐ شريحتان أناناس من العصير الطبيعى .

☐ ٦٠ جرام جبن قريش .

السبت

الافطار :

١٢٠ ميللجرام عصير برتقال أو جريب فروت بدون سكر .

☐ (٢٥) جرام كورن فليكس مع ١٢٠ ميلليجرام لبن بدون دسم .

الغذاء :

☐ شريحتان من الخبز ☐ ٢٥ جم لحم بارد أو صدر دجاج

☐ ٥٠ جم جبن بدون دسم ☐ طماطم كبيرة (واحدة) .

☐ خمس كما يحلو لك ☐ برتقالة متوسطة

العشاء :

- ☐ -جريب فروت أو -برتقالة كبيرة .
- ☐ شريحة لحم متوسطة بلون دهون مشوية
- ☐ ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة
- ☐ طماطم مشوية مع خضروات
- ☐ ١٠٠ حجم فاصوليا مسلوقة
- ☐ ٢ كوب عصير ليمون .

ريجيم المشاهير

ريجيم بالاسم لكل جسم

يحتوى على أعشاب معينة .. ورياضة محددة لكل قوام وكل وظيفة :

يقول « موريس روبان » اختصاصى أمراض النساء والريجيم بباريس :

ان حجم الجسم يلعب دوراً أساسياً فى انتقاء الريجيم المناسب وحتى يحقق الريجيم النتائج المرجوة منه عليك أولاً أخذ النقاط التالية فى الاعتبار :

□ نوع الحركة : التى تفضلينها فالبعض يفضل عملية تدليك الجسم بدلا من الرياضة .

□ مظهر الجسم : فهناك مناطق معينة فى كل جسم أكثر عرضة للشحوم من غيرها وتختلف وفق طبيعة الجسم .

□ نوع الريجيم الذى يناسب شخصيتك مع ملاحظة إمكانية اجراء بعض التعديلات أو التوفيق بين الانواع المقدمة اليك وفق هواك .

طبيعة الجسم

تختلف طبيعة أجسامنا ولكل منا مظهره الخاص فإذا استطعت تحديد النوع الذى تنتمين إليه فيمكنك بذلك اتباع طريقة الريجيم الأكثر فعالية لك ولا تنسى ضرورة الرياضة والحركة .. وهناك أربع أنواع :

النوع الأول : تتركز السمنة فى المنطقة العلوية للجسم :

إذا كنت ذات أكتاف عريضة .. عضلات يديك بارزتان .. ذات بنية قوية .. حيث تتركز الكيلووات الزائدة فى منطقة الأذرع والكرش والبطن والخصر ، أما قدماء فخاليتان من الشحوم ، فأساس مشكلة زيادة الوزن لديك

طبيعة الحياة التى تحبينها فأنت تعيشين مثل الرجال .. تُسرفين فى الطعام والشرب ومهملين جسدك .

غدد الافراز لديك لا تعمل بصورة جيدة مما يشعرك دائماً بالتعب تعانين من مشاكل الرجال الصحية مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم .

□ ونصحك بارتياذ الفروسية فهى أكثر أنواع الرياضة التى تناسبك للتخلص من الشحوم مع بعض تمرينات الإطالة ©Stretching° ويمكنك استخدام الكريجات الكلاسيكية للتخسيس والعناية بالكافيين والمستخلصات النباتية .

□ ابدئي بتدليك البطن يوميا فى حركة دائرية خفيفة فى اتجاه عقارب الساعة ثم منطقة أعلى الفخذين .

أشربى الماء بكمه مع منقوع نبات الخرشوف وأعشاب البقلة « أكليل الجبل » لزيادة ادرار البول « معلقتان كل ليلة لمدة أسبوع مع كوب كبير من الماء » .

□ تناولى فيتامين (ب) الذى يساعد على عملية تحويل الأحماض الدهنية ويمكنك الحصول عليه من اللحوم بمعدل (٢٠٠) جرام يوميا أو تناوله فى صورة أقراص .

الريجيم المناسب للمرأة العاملة

المرأة العاملة كثيراً ما تكون عرضة للإصابة بالهباب المصمران الغليظ لذلك ينبغي الحرص على تناول المشروبات الساخنة من الأعشاب مثل الكاموميل والنعناع والفوقس والزعر والزعتر البرى . أما اذا لم يمكنك ظروف العمل من تناول وجبة الغذاء فيمكنك إبدالها بالبسكويت الخالى من السكر والغنى بالبروتين . علما بأن المشى والسباحة يخلصانك من التوتر العصبى مع اتباع جلسات الاسترخاء والتدليك .. وتقدم لك قائمة كاملة بالنظام الغذائى الامثل لحالتك :

الافطار :

□ شاي أو قهوة بدون سكر

- كوب من عصير البرتقال
- قطعتان من الخبز المحمص مع ١٠ جرامات من الزبد أو كوب من الزبادى
- أو قطعة من الكرواسون
- بيضة نصف مسلوقة

الغذاء :

- طبق سلطة خضراء أو سلطة عيش الغراب مع الليمون
- قطعة لحم أو سمك أو فراخ ويمكن استبدالها ببيضتين مسلوقتين أو طبق من النشويات (أرز - إسباجتى - كسكس - خبز) مع ملعقتين من الخضار ...
- فاكهة : نصف واحد

العشاء :

- طبق من الخضروات المسلوقة أو الخضراء مع قطعة من السمك المشوى
- طبق كومبوت أو فاكهة طازجة
- وإذا أحسست بالجوع بين الوجبات فيمكنك تناول قطعة واحدة من الفاكهة أو كوب من الزبادى .
- يمكنك تناول الشاي والقهوة بدون سكر .

النوع الثانى : أنت طويلة الأعضاء حيث تتركز السمنة أسفل الجسم :
أنت رشيقة القوام .. لكنك تعانين من قلة الكالسيوم المزمنة .. تشعرين دائماً بالتعب وتعانين من انتفاخ القدمين وتثاقلهما .

أسباب السمنة لديك تعود الى حدوث ارتجاج فى الغدد الليمفاوية والدم الوريدى .. جسمك يفتقد الأكسجين الكافى ووظائف الكبد والبنكرياس تعمل ببطء .

التجول فى الهواء الطلق أفضل الرياضات لك للحصول على قدر وافر من الأكسجين ، كما يساعد على فتح شهيتك للطعام بحيث تأكلين جيداً ما يفيدك دون الخوف من السمنة ، ويمكنك إجراء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لرفع

الأنقال (رافعات صغيرة لا تزيد عن ١,٥ كجم) للحصول على قليل من العضلات التي تفتقدونها .

□ التدليك الطبى لمدة خمس دقائق كل صباح يفيد قدميك .

□ استخدمى الاعشاب التى تساعد على إدرار البول مثل « البهشية »

و« اللبلاب » ويمكنك استخدام الفوقس لتدليك الاقدام حتى أعلاهما كل صباح ، وأنظرى الفصل الخاص بالأعشاب .

□ أكبرى من تناول الشاى مضافا اليه الليمون

□ تناولى عُشب « أذن الفار » لمدة أسبوع مع الفيتامينات .

الريجيم المناسب هو : الريجيم السريع
يخلصك من ٦ كيلو جرامات من وزنك خلال شهرين

الافطار :

- ☐ كوب عصير
- ☐ قطعة فاكهة
- ☐ بيضة نصف مسلوقة

الغداء :

- ☐ سلطة خضراء
- ☐ قطعة سمك أو فراخ أو لحم مشوى
- ☐ كو زبادى

العشاء :

- ☐ قطعة سمك أو فراخ أو أرنب مسلوقة
- ☐ خضار مسلوق
- ☐ قطعتان من الخبز أو طبق من النشويات مرة أو مرتين على الأكثر كل أسبوع أو طبق من الخضار .
- ☐ سلطة فاكهة (خوخ — تفاح — برقوق) .
- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات فيمكنك تناول مقدار تفاحة أو نصف ثمرة .

النوع الثالث : اذا كنت تعاني من النحافة حيث تتركز السمنة في منطقة الركبتين وأعلى الفخذين :

- سبب مشكلتك هو تفكيرك انشط وعدم ممارستك للرياضة .. تأكلين قليلا من أى شيء فيحتفظ الجسم بالدهون في مناطق معينة .
- ☐ الرياضة المناسبة لك هى التى لا تحتاج إلى مجهود كبير ، ويكفيك بعض

تمارين الإطالة مما يمنح جسمك المرونة اللازمة كذلك السير لمسافة طويلة مع استنشاق قدر أكبر من الهواء النقي لتجديد الأكسجين .

□ ويفضل اتباع نظام غذائي معين ولكن يمكنك تناول كل أنواع الطعام بكميات قليلة مع استخدام العلاج الكهربائي في المناطق التي تعاني من تركيز الشحوم .

□ يفضل تناول أعشاب « الأودما » و « اليلسان » كل ليلة لمدة أسبوع لتنشيط الغدد الليمفاوية والحرس على تناول الفيتامينات التي تحتوى على البوتاسيوم والصوديوم والحديد .

النوع الرابع : إذا كنت تعاني من السمنة في كل مناطق جسمك :

طبيعة جسمك تحتزن كل أنواع الطعام حتى الماء يمتصه جسمك كالأسفنجة .. عضلاتك هزيلة ، ووجهك مستدير في نعومة الأطفال ، وداعتك وهدوء طبعك هما سبب مشكلتك .. أنت سيدة منزل من الطراز الأول .. تفضلين البقاء في المنزل محاطة بالأصدقاء والأطفال وإعداد الوجبات العائلية ، تعاني من قصور في الغدة الدرقية .

□ الرياضة المناسبة لك : هي الهرينات الجماعية حتى يمكنك الالتزام بها .

□ يفضل استخدام القفاز الخشن عند الاستحمام مع تناول المشروبات الساخنة مثل الزنجبيل والجنكة لمدة ثلاثة أسابيع .

الريجيم المناسب لك : التخصيس في المنزل

ان أصعب ما يواجه المرأة في بيعها مقاومة إغراء الطعام أثناء الوجبات العائلية ولكن للتغلب على تلك الحالة يمكنك الاحتفاظ بقطعة من الخبز الجاف أو البسكويت الخالي من السكر والغنى بالبروتين أو الخضروات الطازجة مثل الفجل والقريبط والجزر والطماطم .

الغذاء :

□ قطعة من اللحم أو الفراخ أو السمك المشوى مع طبق من الخضروات الطازجة وشريحة من الخبز .

العشاء :

□ طبق من الخضروات المسلوقة أو الطازجة

□ طبق أومليت أو طبق صغير من الارز

□ طبق سلطة فاكهة أو كومبوت أو جبنه بيضاء

□ يمكنك تناول الحلوى بأنواعها اذا كانت مصنوعة من سكر الريجيم « انظري وجبات شهية لإنقاص الوزن »

أما نقاط الجسم :

تستعمل نقطة أمامية ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ — نقطة معدة ٢٥ ، ٣٦ — نقطة طحال ٦ ، ٩ — نقطة فراغات ٦ ، نقطة قلب ٦ ، ٩ .

اختيار هذه النقاط يعتمد على الفحص الكامل للمريض وحالته ومسببات السمنة وخبرة الطبيب والمعلومات التالية تساعد كثيراً في اختيار هذه النقاط :

انتفاخ البطن :

وتستعمل فيها نقاط أمامي ٤ ، ٦ ، ٨ — طحال ٦ ، ٩ — معدة ٣٦ .

عدم انتظام الطبيعة:

أمامى ٤ ، ٨ وأحياناً ١١ وطحال ٦ ومعدة ٢٥ .

ارتشاح مائى :

أمامى ٦ ، ١١ وأحياناً ٨ وطحال ٦ ، ٩ .

— عدم انتظام المعدة والمضغ :

أمعاء دقيقة ٣٦ ، أمامى ١١ وأحياناً دورة دموية ٨ ، ٦ ، ٩ .

تففعال : قلب ٦ ، ٩

تلف عصبى (ونقط مقوية) :

طحال ٦ ، ٢٩ أمعاء دقيقة ٣٦ ، فراغات ٦ الزغطة : أمامى ٦ .

قء :

٢٩ ، ٦

— عدم انتظام الطمث :

طحال ٦ ، ٩ ، أمامى ٤ ، ٦ .

سلس أو احتباس بولى :

طحال ٦ .

ينظم ريجيم خاص للاكل أو الغذاء مع تغير العادات الغذائية .

ويجب القيام بتنبيه الاذن فى نقاط الاذن وذلك بالاضافة الى عمل جلسات على نقاط لجسم المختلفة التى تحدد حسب الاعراض المصاحبة للسمنة وحسب خبرة الطبيب .

وتقوم الابى الصينية المساعدة على اعادة التوازن الطبيعى للاجهزة الخاصة بالتغذية وتنظيم افرازها لصالح المريض .

ريجيم لا تحبه .. ولكنك لا

تقدر على بُعْده ... الثوم

الثوم يمنع السرطان ويضبط الكوليسترول ورائحة الثوم تذهب بالليمون وحبوب البن

منذ سبعة آلاف عام كان الفراغة لا يأكلون الثوم قبل أن يدخلوا إلى السرير تجنباً لرائحته .. ولكنهم في الوقت نفسه كانوا يتناولونه بشراهة قبل القيام بأى عمل شاق لعظيم فائدته .. فالثوم باجماع العلماء هو أعظم طعام وأفضل عامل مساعد للريجيم والصحة والرشاقة .. وهو يقى الجسم من السرطان .. ويساعد على تقليل نسبة الكوليسترول ، هذا ما يؤكد الدكتور « مارفن موسر » الأستاذ بكلية طب « بل » ، وهو يرى أن تناول فصين من الثوم يومياً لا يمكن أن يضر أحداً ، والطريق التى تناسب كل شخص ، أو تناول مستخرج الثوم أو الحبوب التى يرى العلماء أنها تفوق الثوم العادى من حيث كونها بلا رائحة أو طعم ، كذلك لم يغفل العلماء الآثار الجانبية غير المستحبة فى الثوم حتى لا يكره الناس من تناوله . فالثوم مثل أى شىء قليلة مفيد ، كثيرة مضر ، فالإكثار من الثوم قد يسبب حساسية أو اسهالاً أو سوء هضم بالإضافة الى ارائحة غير المستحبة التى يخلفها وراءه .

كيف تتخلصين من رائحة الثوم المزعجة ؟

(١) التخلص من رائحة الثوم بالفم بعد الأكل يُنصح بتناول ابققدونس ، أو مضغ بعض حبات البن أو تناول عصير الليمون .

(٢) للتخلص من رائحة الثوم باليد ثدعك الاصابع بملقعة ستانلستيل تحت الماء ثم تغسل اليد بالماء والصابون . أو ثدعك اليد بالليمون ثم الملح ثم تغسل بماء دافئ وصابون .. وتذكروا أن فصى ثوم فى اليوم يعيدان الطبيب عن بيتكم دائماً .

الريجيم الغذائي لتخفيض الكوليسترول

الطعام	للمسوح	يصرح باعتدال	للمنع
اللحوم المكلاوى - الملائشون	لحم البتلو - اللحم المعالي الصغير	جميع اللحوم الحمراء وبراعي اللحم من لدهون المظاهرة قبل	لحم الضأن والبريش والخ - المكبدة -
		لطحى الفامبورجر الجيد	والسجق .
الطيور	صدور الفراخ والديك الرومى - الأرنب	الجزء الأحمر من الفراخ والرومى والأرنب	الأوز ولبط وجاود الفراخ - الحمام
الأسماك	جميع أنواع الأسماك البحرية والنبيلة غير الدمية	السردن وثينة والسلمون وأم الخلول والأصناف البحرية	الأسماك للقلية فى لسمن أو لزيوت المجددة - البطارخ
البيض	بياض البيض بأى كمية	يصرح بثلاث بيضات كاملة أسبوعيا	الاكثار من لبيض أو البيض للقلل بالسمن
الالبان ومنتجاتها	اللبن أو لزيادى منزوعة المقشدة اللبن لقريش فرز	الألبان لبودر : قليلة للدسم واللبن الأبيض غير اللدسم	لزيدة والمكريمة والأيس كريم للصنع من لبن كامل اللدسم الألبان للركزة
الدهون والزيوت	براعى الاقلال من جميع الدهون	زيت المذرة - زيت بذرة لقطن - زيت لصويا لزيوت	لسمن البلىدى ولسمن لبناتى للمجدد - زيت زيت جوز الهند - زيت لنخيل - الملية

الطعام	المسموح	بمصرح باعتدال	المنوع
العيش والمدقيق	العيش البلدى - العيش الاسمر - توست المرجح أو عيش مرضى السكر	العيش اشامى - كورن فليك - لفطائر للتزلية للصنعة بالزيوت	الكروسان والبسكوت واللفطائر الخارجية - العيش الخفيف والتورتات ولبتي نور
الخضروات والفواكه	جميعها صحية	البطاطس للقلية - الفواكه السكرية	الخضروات المطبوخة أو للقلية بالسمن
المشروبات	اشاى ولقهوة وللمشروبات الغازية والبيزل	للمشروبات الغازية بالسكرين القليل من الكحوليات - عصير عصير الفاكهة لطازج	شراب المشيكولاته - مشوية ادمية - الكريمور (لبن صناعى للقهوة واشاى)
للتبلات والشهيات	الفلفل الاسود والأخضر الخل - للسردة	للمايونيز بإقلال	المكرمية أو اللبن المدسم

تنبيه : هذا البرنامج هام لمرضى السمنة والقلب والسكر وارتفاع ضغط الدم .

السّمك .. غذاء الرشيقَات

تقول د . « ديف فراتكل » مديرة معهد الدراسات الغذائية في نيويورك : إن نسبة الدهون التي توجد في الأسماك تحتوي على نسبة كولسترول قليلة .. لذلك فهي غذاء أساسي للجسم خاصة الأسماك التي تكون عظامها مهروسة بها مثل السردين الذي يعتبر مصدراً أساسياً للكالسيوم .

وتستطرد دكتورة « فراتكل » قائلة : إن الأسماك تعتبر صفقة غذائية ممتازة إذا قورنت باللحوم الحمراء خاصة بالنسبة للذين يرغبون في إنقاص وزنهم دون الإخلال بنسبة البروتينات الموجودة في الجسم .

وبالرغم من أن الأسماك بصفة عام ذات نسبة سعرات حرارية قليلة إلا أن هذه النسب تختلف باختلاف نوع السمك نفسه .. فالسالمون مثلاً يعتبر واحداً من أكثر الأسماك نسبة للدهون فيه ، في حين أن سمك « موسى » مثلاً أقلهم في هذه النسبة .

ومن ثم تعتبر الأسماك مصدراً هائلاً للبروتينات ذات نسبة الدهون والسعرات الحرارية المنخفضة وهو بحق يعتبر غذاء الرشيقَات .

المشروبات الساخنة تساعد على التخلص من الشعور بحرارة الجو :

يؤكد العلماء أن المشروبات المثلجة تحدث انتعاشاً وقتياً .. ثم تؤدي بعد ذلك إلى رفع درجة حرارة الجسم ، بعكس المشروبات الدافئة التي تؤدي إلى خفضها .

ويذكر العلماء أنه إذا تناولت مشروباً ساخناً فإنه يجعل الدم ينتقل من الجلد إلى المعدة ليواجه الحرارة الزائدة التي طرأت عليها وبالتالي تنخفض حرارة الجلد .

وينصح العلماء بأن تزيل قطع الثلج من المشروب المثلج عند تناوله ، كما ينصحون بتناول السلطة الخضراء والجبن في أيام الحر لأنها تنعش الجسم وتخفض درجة حرارته .

البقول البذابة :

قد تذبل بعض البقول والخضروات لمرور يومين أو ثلاثة عليها دون طبخها .. وفي هذه الحالة يجب وضعها نحو ساعة أو أكثر في ماء بارد جداً يضاف إليه قليل من بيكربونات الصودا فتعود إلى حالتها الطبيعية كأنها مقطوعة من بضع دقائق فقط .