



دواء فعال

للتخسيس اسمه:

الرياضة

- ١٠ فوائد للرياضة .. في علاج السمنة .
- المشي .. وسيلة فعالة للتخسيس بشرط ..!
- الأعمال المنزلية .. رياضة مهمة يغفل عنها الكثير ..
- نصائح مهمة .. لكي تحقق الرياضة دورها في التخسيس .

٧ وسائل أخرى لعلاج السمنة

- الجراحة .. لعلاج السمنة ، متى ؟ وكيف ؟
- عملية شفط الدهون .. عيوبها ، ومميزاتها ؟
- الموجات الصوتية .. أحدث وسيلة لعلاج السمنة الموضوعية ؟
- الإبر الصينية ، والحلق الطبي ... حقيقة أم وهم ؟
- الأعشاب الطبية لعلاج السمنة .. ولكن بشروط !
- المسحوق والممنوع من أدوية علاج السمنة .

الرياضة .. لا غنى عنها لعلاج السمنة :

لا يمكن أن نتصور أن ينجح الريجيم بمفرده فى الحصول على الرشاقة ، والتخلص من السمنة دون الالتزام بالرياضة .

فالاعتماد على الريجيم وحده فى إنقاص الوزن ، تماماً كالمركب يسير بمجداف واحد.

- والرياضة من العناصر المهمة فى استهلاك السعرات الحرارية ، وتكسير الدهون ، كما أنها تحمى الجسم من كثير من المضاعفات التى قد تنشأ من الريجيم مثل : ترهلات عضلات البطن ، والجلد ، والفتق الأربى (١) .

كما أن للرياضة دوراً فعالاً فى علاج السمنة الموضعية ، وتنسيق أجزاء الجسم المختلفة .

وللرياضة دور مهم فى الحفاظ على الوزن المثالى ، بعد الوصول إليه ، ولك أن تعلم أن فشل ٩٠ ٪ من الأشخاص فى تثبيت وزنهم المثالى ، بعد فترة ريجيم طويلة ، ترجع إلى إهمالهم لممارسة الرياضة ، وخاصة رياضة المشى .

ولا ننسى فوائد الرياضة الأخرى فى تقليل الكوليسترول ، والجلوكوز بالدم وتقوية العظام والعضلات ، وإكساب لياقة جسمانية ، بالإضافة إلى أنها ضرورية لصحة القلب ، والشرابين ، ومقاومة الضغط النفسى ، وتبعث على الاسترخاء .

*** وهل الرياضة المطلوبة للتخسيس ، تستلزم الاشتراك فى النوادى الرياضية؟**

أنت لست فى حاجة إلى نوادٍ رياضية خاصة لمزاولة الرياضة ، بل إن المواظبة على ممارسة بعض التمارين البسيطة فى المنزل ، ومزاولة رياضة المشى بانتظام ، هذا كفيل بتحقيق الدور المطلوب فى تقليل الوزن .

ولذا فإننى أنصحك يا عزيزى أن تخصص من وقتك نصف ساعة يومياً على الأقل لتمارس فيها بعض التمارين البسيطة فى الهواء الطلق ، ونصف ساعة أخرى تمشى فيها .. أو لا تستحق صحتك ، ورشاقتك ٧ ساعات أسبوعياً ؟!

(١) الفتق الأربى : فتق يمتد من البطن إلى قناة الجبل المنوى .

■ قبل أن تزاوّل الرياضة ... عليك بهذه النصائح ■

* لا تزاوّل الرياضة بعد تناولك للطعام .. فبعد تناول الطعام ، وأثناء عملية الهضم ، تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي ، والرياضة أثناء هذه الفترة ضررها أكثر من نفعها .

* ولكن زاول الرياضة ومعدتك فارغة .. باكراً قبل الإفطار أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

* لكي تحصل على نتائج جيدة من الرياضة ، في عملية التخسيس ، واطب على ممارستها بانتظام يومياً .. وإذا تعذر عليك ذلك فيجب ألا تقل عن ثلاثة أيام أسبوعياً .

* عند بداية مزاوله الرياضة ، ابدأها تدريجياً : عشر دقائق يومياً ثم عشرون دقيقة .. حتى تصل إلى الفترة الزمنية المطلوبة.

* إذا كنت تشكو من أمراض القلب ، أو الشرايين ، لابد أن تستشير طبيبك قبل مزاوله الرياضة ، ليحدد لك نوع الرياضة المطلوبة ، والمدة اللازمة لممارستها.

* تأتّى الرياضة بنتائج جيدة ، إذا سبقها ، وأتبعها حمام دافئ.

* تجنب شرب الماء البارد ، والمثلجات أثناء مزاوله الرياضة ، أو بعدها مباشرة.

* عند مزاوله الرياضة ارتد الملابس القطنية ، وحذاءً مريحاً .

الرياضة وحدها لا تكفى ..

لا يمكن أن تكون الرياضة وحدها بدون الرجيم الغذائي ، وسيلة ناجحة في إنقاص الوزن الزائد .

فالرياضة عادة تؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة ، داخل وحول العضلات .

في حين أن الرجيم يؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة تحت الجلد ، وداخل البطن ..

ولكى نستعمل الرياضة وحدها ، بدون ريجيم لإنقاص الوزن ، فإننا نحتاج إلى أنواع شديدة من الرياضة ، ولمدة طويلة .

ولهذا ننصح بالريجيم مع الرياضة ..

جدول يوضح السعرات الحرارية المفقودة في الرياضات المختلفة خلال ساعة واحدة .

النشاط الرياضي	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة	النشاط الرياضي	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة
مشى بسرعة ٤ كم / ساعة	٣١٠	كراتيه	٧٥٠
مشى بسرعة ٥ كم / ساعة.	٢١٠	كرة يد	٥٦٥
جرى بطيء على الحصى	٢٨٥	ركوب خيل	٣٩٥
المتحركة		تنس	٤٢٠
جرى في نفس المكان	٤٨٥	جرى مارتون	٩٩٠
الدراجة الثابتة	٤٠٠	كرة السلة	٨٠٠
تمارين رياضية بسيطة	٢٥٠	كرة القدم	١٠٠٠
رياضة سويدى	٣٦٠	الجولف	٢٦٠
كرة مضرب	٦٠٠	الهوكى	٦٠٠
جمباز	٣٦٠	السباحة	٦٠٠
مصارعة	٧٩٠	التجديف	٢٦٠

■ المشى .. دواء فعال لعلاج السمنة .. ■

رياضة سهلة .. مثالية .. لا تكلف أموالا ، وتعتبر مفيدة جداً للصحة ، وتخلصنا من الدهون المتراكمة في مناطق مختلفة من الجسم .. وهذه الرياضة تسمى : «المشى» .

فوائد المشى فى «التخسيس» ، إنقاص الوزن .

* يقلل من الوزن الزائد ، فالمشى لمدة ساعة بسرعة متوسطة يفقد الجسم ما يقرب من ٣٠٠ سعر حرارى ، وكلما زادت المدة ، والمسافة ، والسرعة ، زاد

الفقد من السرعات الحرارية .. واستهلاك الجسم المزيد من الدهون.

* تقوى عضلات الجسم ، وخاصة عضلات البطن ، والحوض ، والساقين ، فتقاوم الإصابة بالكرش ، والأرداف المتضخمة .

* تساعد رياضة المشى فى التقليل من الكوليسترول المرتفع ، وتخفيض الضغط المرتفع ، وتقوى عضلة القلب ، وهذه المشكلات الصحية يشكو منها نسبة كبير من السمان .

* تخفف ، وتهدئ من الأعصاب المتوترة ، والضغط النفسى ، والتي قد تكون سبباً فى الإفراط فى تناول الطعام .

* تمنع حدوث ترهلات الجلد ، والبطن ، والتي تظهر عقب «التخسيس» وتخفيف الوزن .

بعد أن علمت هذه الفوائد الكثيرة للمشى .. فهل تستطيع المداومة على تناول هذا الدواء ؟

لكى يحقق المشى نتائج طيبة فى «التخسيس» :

إن مشى الفسحة .. ومشاهدة «فاترينات العرض» بالشوارع .. ذلك المشى البطيء ، مع الراحة من آن لآخر ، وذلك المشى العادى لشراء متطلبات الحياة .. ليس هذا هو المشى الذى نقصده للتخلص من السمنة .

ولكن المشى الذى نقصده يجب أن يتوافر فيه الآتى :

* يمارس بانتظام ، ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً .

* يمارس بدون توقف ، إلا عند الضرورة ، كإحساس بالإجهاد الذى لا يقاوم .

* أن يكون بخطى واسعة (كالجرى البطيء) ، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين ، مع فرد الظهر ، ولسافات طويلة .

* أن يتم مزاولته على معدة فارغة ، فى الصباح الباكر قبل الإفطار ، أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

* أن يكون في الهواء الطلق ، حيث ينتشر الأكسجين .

واعلم أن :

* أثر رياضة المشى يمتد إلى يومين بعد الممارسة ، حيث إن العضلات تظل بعد الرياضة في حالة انقباض ، مما يزيد من استهلاك ، وحرق الدهون بالجسم .

* القيام بحمام دافئ قبل ، وبعد المشى ، يزيد من فوائد المشى في التخلص من الدهون الزائدة .

* الملابس القطنية ، والحذاء المريح في المشى ، من الأمور المهمة الواجب مراعاتها عند مزاوله رياضة المشى .

جدول يوضح السعرات الحرارية لبعض الأطعمة ، وعدد دقائق المشى اللازمة لاستهلاك هذه الأطعمة :

نوع الطعام	السعرات الحرارية	عدد دقائق المشى	نوع الطعام	السعرات الحرارية	عدد دقائق المشى
تفاحة كبيرة	١٠٠	١٩	قطعة بيتزا	١٨٠	٣٥
موزة متوسطة	٩٠	١٨	طبق مكرونة متوسط	٣٩٦	٧٦
برتقالة كبيرة	٧٠	١٣	١/٢ لتر حليب منزوع الدسم	٨١	١٦
يوسفى	٤٥	٩	قطعة جبن ٣٠ جم	١١١	٢١
عصير برتقال ٢٥٠ سم	١٢٠	٢٣	بيضه مقلية	١١٠	٢١
مياه غازية	٨٢	١٤	بيضه مسلوقه	٨٢	١٥
آيس كريم	١٩٣	٣٧	سمك مشوى ١٥٠ جم	٢٠٥	٣٩
قطعة جاتوه	٣٥٥	٦٨	١/٢ دجاجة مشوية	٥٤٢	١٠٤
قطعة بسكويت	١٥١	٢٩	سندوتش لحم ضانى	٢٧٨	٥٣
بالشكولاته			همبرجر (سندوتش)	٣٥٠	٦٧
قطعة كعك	١٥١	٢٩	فنجان فاصوليا خضراء	٢٧	٥
قطعة قطايف	١٢٤	٢٤			

■ الأعمال المنزلية ... رياضة مهمة يغفل عنها الكثير ■

انتشرت السمنة بين نساءنا ، بعدما انتشرت الغسالات ، والمكانس الكهربائية ، وغيرها من الأدوات الكهربائية التي حدثت من حركة ، ونشاط النساء ، هذا بالإضافة إلى اعتماد الكثير منهن على الشغالات في أعمال المنزل ، وبذلك حرمن من رياضة مهمة ، تستهلك سعرات حرارية كثيرة ، وتعمل على تكسير الدهون بالجسم .. ألا وهي رياضة الأعمال المنزلية .

ولذا ندعو الراغبات في تقليل أوزانهن .. والباحثات عن الرشاقة بالمواظبة على أعمال المنزل من كسح ، ومسح ، وتنظيف .

جدول يوضح السعرات الحرارية التي تستهلكها الأعمال المنزلية خلال ساعة .

الأعمال المنزلية	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة	الأعمال المنزلية	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة
أعمال منزلية خفيفة	١٥٠	كوي ملابس	٢٥٠
غسل الملابس	١٩٠	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
فرش السرير	٢٠٣	قيادة سيارة	١٤٠
نظافة شيايبك	٢٢٢	زراعة حدائق	٢١٠
مسح وكنس	٢٤٠	أعمال كتابية	١٤٥

■ تمارين بسيطة.. ولكنها مفيدة ■

إلى الكسالى غير المواظبين على ممارسة الرياضة .. إلى الذين لا يجدون وقتاً لمزاولة الرياضة .. إلى الذين يجدون صعوبة في مزاولة الرياضة إليهم أقدم بعض التمارين البسيطة داخل المنزل :

١- الرقود على الأرض ظهراً ، مع تحريك الرجلين ، والقدمين كما لو كنت راكباً دراجة .. قم بهذا التمرين ، كلما أتاحت لك الفرصة لذلك .

٢- الرقود على الأرض ظهرًا ، مع مدّ الرجلين للأمام ، وتحريكهما لأعلى ولأسفل بالتبادل .

٣- تحرك في الغرفة لمدة ٣ دقائق على كعبيك ، و٣ دقائق على أطراف أصابع قدميك .. وكرر هذه الحركات كلما أتحت لك الفرصة لذلك .

٤- بدون أن ترفع أيًا من قدميك عن الأرض ، حاول أن تسير في الغرفة عدة دقائق ، بتزحيف القدمين ، مع الالتفاف يمينا ، ويسارًا ، مع وضع اليدين في الوسط .

٥- نط الحبل ، من الرياضات التي تستهلك نسبة كبيرة من السعرات الحرارية ، وتساعد على إنقاص الوزن بشكل ملحوظ فواظب عليها .

٦- استعن بالدراجة الثابتة ، أو السير المتحرك ، داخل منزلك لكي تساعد في فقد السعرات ، والتخلص من الوزن الزائد .

٧ اصعد فوق كرسي الحمام «٢٠ سم في الارتفاع» ، ثم اهبط مرة ثانية .. يكرر الصعود والنزول مرات عديدة..

■ مشروط الجراح .. هل يفيد في علاج السمّة ؟ ■

لا تُعتبر الجراحة هي العلاج الأمثل للسمّة .. وهناك كثير من التحفظات في استخدامها لعلاج السمّة .

وكثير من الأطباء يضعون شروطًا يجب توافرها مثل الإقدام على الجراحة كوسيلة لعلاج السمّة .. وهذه الشروط هي :

* أن تكون السمّة مفرطة جدًا ، ومصحوبة بمضاعفات مرضية أخرى ، ولا جدوى للرجيم ، أو الرياضة معها .

* أن تؤثر السمّة على حركة الفرد ، وتجعله غير قادر على الحركة .

* فشل كل المحاولات العلاجية الأخرى في التخلص من السمّة .

استئصال السمنة بالمشروط ..!!

أحياناً ، يلجأ الجراح لاستئصال الشحوم المتراكمة فى منطقة البطن أو الأرداف ، ... ، باستخدام المشروط مع عملية تجميلية لتقوية العضلات وإعادة الجلد إلى وضعه الطبيعى ، دون ترهلات .

ولكن عادة لا يتم اللجوء لذلك إلا بعد فشل الرجيم الغذائى ووسائل العلاج الأخرى فى التخلص من هذه الدهون .

عمليات بالمعدة .. «للتخسيس !!» لإنقاص الوزن .

يحاول كثير من الأطباء ابتكار عمليات جراحية بالمعدة ، الهدف منها تقليل فراغها ، حتى يشعر الشخص بالشبع ، بأقل كمية من الطعام . ومن هذه العمليات :

- * خياطة أو ربط جزء من المعدة .
 - * تديس جزء من المعدة .
 - * تحريم المعدة .
 - * استئصال جزء من المعدة .
- .. وهذه الوسائل قليلا ما يتم اللجوء إليها .

بالون داخل المعدة ،

وهذه من العمليات المستحدثة ، حيث يقوم الطبيب بوضع بالون باستخدام المنظار داخل المعدة ، ثم يتم نفخ هذا البالون ، ويترك داخل المعدة ، ليشغل جزءاً كبيراً من فراغ المعدة ، وبذلك يشعر الشخص بالشبع المبكر لأى كمية من الطعام .

ولكن من عيوب هذه العملية احتمال تسببها فى حدوث التهابات فى جدار المعدة ، وحدوث قرح .. وأحياناً تسبب انسداداً فى الأمعاء .

عمليات بالأمعاء .. كوسيلة للتخلص من السمنة ..

يلجأ الجراحون إلى استئصال جزء من الأمعاء ، كوسيلة لتقليل الامتصاص للطعام ، وعلاج السمنة .

ولكن نادراً ما يتم اللجوء لهذه العملية ، إلا بعد استنفاد كل الوسائل الممكنة فى علاج السمنة ، أو فى حالات السمنة المفرطة .

- وقد قامت مراكز عديدة متخصصة فى تقييم نتائج هذه العملية .. وكانت النتائج على النحو التالى :

* فى الأسابيع الأولى بعد العملية ، يفقد الجسم ما بين ٢٧٪ إلى ٥٥٪ من وزنه الكلى ، ثم يقل معدل النزول بعد ذلك تدريجياً حتى يتوقف تماماً .
تقل مضاعفات السمنة ، من آلام بالمفاصل ، وضغط ، وغيره بعد العملية .
ولكن وجد أن من مضاعفات هذه العملية أنها تسبب سوء تغذية ، وقيئاً وإسهالاً أحياناً .. وقد يحدث بعدها انخفاض مفاجئ بضغط الدم .

ربط الفكين !!

هناك بعض الأشخاص لديهم شراهة كبيرة لتناول الطعام ، مما يسبب عندهم زيادة فى الوزن ، ولتقليل تناولهم للطعام يتم ربط الفكين عندهم عن طريق سلك معدنى بواسطة عملية خاصة ، وذلك لمنع فتح الفم ، ومنع تناول الأطعمة الصلبة الكبيرة .. وهؤلاء الأشخاص لا يستطيعون تناول إلا الأطعمة السائلة البسيطة . وهذا نادراً ما نصل إليه .

■ عملية «شفط» الدهون .. المميزات والعيوب ■

هى عملية تتم فى مراكز متخصصة ، تحت تأثير تخدير كلى أو نصفى ، حيث يتم إدخال أنبوبة رفيعة من خلال فتحة صغيرة فى الجلد ، إلى طبقات تجمع الدهون .. وتوصل هذه الأنبوبة بجهاز خاص ، أو بجهاز الموجات الصوتية ، ليقوم بتفتيت الدهون فى هذه المنطقة ، ليتم بعد ذلك «شفطها» فى صورة سائلة بواسطة «جهاز شفط» قوى .

• ومتى نلجأ لعملية الشفط ؟

لا تجري هذه العملية فى العادة ، إلا بعد اتباع الرجيم الغذائى والرياضة ..

وتتم هذه العملية لأفراد معينة :

- * شخص عنده سمرة موضعية بالبطن أو الأرداف ، أو الأفخاذ ، ..
- * شخص لديه بروز دهني (كلكوعة) في منطقة معينة من جسمه .
- أما حالات السمرة العامة ، فلا يجدى معها عملية «شفط الدهون».

• وهل يمكننا شفط كمية كبيرة من الدهون في المرة الواحدة ..؟

عادة لا يتم شفط إلا كمية قليلة من الدهون في المرة الواحدة .. قد لا تتعدى ثلاثة لترات .. وإن كان هناك بعض المراكز تمكنت من شفط سبعة لترات من الدهون السائلة ، خلال المرة الواحدة .

• وما أهم مميزات ، وعيوب هذه العملية ..؟

هذه العملية يجب أن تتم بواسطة أطباء متخصصين ، وفي مراكز متخصصة ، وبعد فحص طبي شامل للبدين ..

ومن أهم عيوب هذه العملية :

- * تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء وبعد العملية .
- * تكوين جلطات دهنية بالشرابين أثناء وبعد العملية .
- * حدوث تلوث مكان إجراء العملية .
- * حدوث ترهل بالجلد في مكان العملية .
- * لا يمكننا بواسطتها التخلص إلا من كمية محدودة من الدهون .
- * ثمنها مكلف مادياً .
- أما من أهم مميزات هذه العملية ، أنها تخلص الجسم من الخلايا الدهنية «مخازن الدهون» ، وبالتالي تقلل احتمال تراكم الدهون في نفس المنطقة .
- كما أنها تفيد الأشخاص ذوي الإرادة الضعيفة في الالتزام بالريجيم ، فتساعدهم في التخلص من دهون أجسامهم بدون ريجيم ، أو رياضة .

- وأحب أن أؤكد أنه لو تم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة ، مثل السكريات والدهون ، فهناك احتمال تراكم الدهون في مناطق أخرى .. ولذا يجب الاستمرار على الرجيم ، والرياضة بعد العملية ، للحفاظ على الوزن ، ومنع تراكم الدهون .

أهم المناطق التي من الممكن أن يتم فيها عملية شفط الدهون :

* الأرداف . * البطن . * الثدي . * الفخذ .

* الذراع . * الركبة . * الذقن والرقبة .

■ الموجات الصوتية .. وأمل جديد في علاج السمنة !! ■

تعتبر الموجات الصوتية أحدث طرق العلاج للسمنة ، وخاصة السمنة الموضعية .

*** كيف تستخدم أجهزة الموجات الصوتية في علاج السمنة ؟**

هذه الأجهزة تتكون من ١٠ رؤوس علاجية تقريبا ، تبث موجات صوتية ، في مناطق تجمع الدهون الموضعية ، فتعمل على تفتيت هذه الخلايا الدهنية ، ليتم التخلص منها عن طريق الجهاز الليمفاوى بالجسم .. دون عملية جراحية .. ودون فتح الجلد .

وبتكرار هذه الجلسات ، ويتعرض الخلايا الدهنية للموجات الصوتية ، تقل الدهون الموضعية بشكل ملحوظ .

*** الذبذبات الكهربائية .. مع الموجات الصوتية :**

في هذه الطريقة يتم الدمج بين العلاج بالموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، في علاج السمنة .

حيث يتم إدخال إبر رفيعة جداً في مناطق تجمع الدهون الموضعية ، وتوصل هذه الإبر بجهاز خاص ، يمرر فيها تيار كهربائي . ثم يتم تثبيت باثات الموجات الصوتية (١٠ رؤوس ، قطر كل منها ٥ سم) فوق السمنة الموضعية ، وبهذا تقع

الخلايا الدهنية بين باثات الموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، مما يؤدي إلى تفجير ، وتفتت الخلايا الدهنية .. وبهذا نحصل على نتائج ملموسة وسريعة فى التخلص من السمنة الموضعية .

- والجلسة تدوم ما يقرب من ٢٠ دقيقة ، ويحتاج الشخص من ٢-٣ جلسات أسبوعياً .

■ الأدوية .. ودورها فى «التخسيس» إنقاص الوزن ■

فى الحقيقة ، هناك العديد من الأدوية التى نستخدمها فى «التخسيس» وتقليل الدهون المتراكمة بالجسم .. ولكن بوجه عام كل هذه الأدوية تعتبر عاملاً مساعداً مع الريجيم والرياضة ، ولا يمكننا أن نتصور أنه بتناول كبسولة أو حقنة سوف تغادر السمنة أجسامنا ، كما يغادر الصداع رءوسنا بقرص مسكن مثلاً .. ولكنها قد تساعد إلى حد ما فى علاج السمنة .

* حبوب الردة «بران» وحقيقتها فى التخسيس :

هى عبارة عن ألياف طبيعية ، يتم تناول من قرصين إلى أربعة منها قبل تناول الطعام ، مع شرب كمية كبيرة من الماء ، فتتفش هذه الأقراص ، وتملأ المعدة ، وتعطى الإحساس بالشبع ، وتقلل كمية الطعام المتناولة .

ولكن استخدام حبوب الردة لمدة طويلة ، وبجرعة كبيرة ، قد يؤدي إلى انتفاخات ، والتهابات بالقولون .. وأحياناً تسبب تقليل حركة المعدة وتأخير تفريغ الطعام منها مما يسبب عسراً بالهضم .

وجرعتها الكبيرة تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة الموجودة بالطعام .. ولذا يمكننا تناول حبوب الردة ، ولكن بدون إفراط فى الكمية أو المدة .. ومن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبي .

* عقاقير تقليل امتصاص النشويات والسكريات !!

يوجد الآن فى الصيدليات بعض العقاقير ، التى أعدت لمرضى السكر ، تقوم بتقليل امتصاص السكريات والنشويات ، وبالتالي تقلل مستوى الجلوكوز بالدم ،

وتمنع تكوين الدهون بالجسم ، ومن أمثلة هذه العقاقير دواء يسمى «أكاربوز» ..
واسمه التجارى «جلوكوباي» .

ولكن من مضاعفات هذا العقار حدوث الانتفاخات الشديدة بالبطن ،
وحدوث الإسهال أحيانا .

* الأدوية المثبطة للشهية .. ما لها ، وما عليها !!

أدوية تقليل الشهية من مجموعة «الأمفيتامين» تعمل من خلال تأثيرها على
مركز الأكل .. فتؤدى إلى تقليل الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

ولكن من عيوب هذه الأدوية :

* تسبب التوتر والعصبية لدى بعض الأشخاص .

* تفقد التركيز ، وقد تسبب النعاس .

* تزيد من ارتفاع ضغط الدم (لذا لا تعطى لمرضى الضغط) .

* تزيد من سرعة ضربات القلب ، وقد تسبب عدم انتظام ضربات القلب .

- ولذا لا تعطى هذه الأدوية إلا تحت إشراف طبي ، والتأكد أن السمين لا
يعانى أمراضاً بالقلب أو الشرايين ، أو ضغط مرتفع .

* أدوية «الميتفورمين» فى علاج السمنة :

أدوية «الميتفورمين» مثل السيدوفاج ، والجليكوفاج ، .. من الأدوية المشهورة
المستخدمة فى علاج مرضى السكر السمان ..

فهى تزيد من استهلاك الجلوكوز فى الأنسجة ، والعضلات ، وبالتالي تقلل
فرصة تحوله إلى دهون ، بالإضافة إلى مفعولها فى خفض الشهية لتناول الطعام .
ومن الممكن استخدامه فى علاج السمنة ، ولكن تحت إشراف طبي وفحص
كامل .

* «الكروميوم» .. ودوره فى «التخسيس» :

الكروميوم ، هو نوع من الأملاح المعدنية ، وجد أن له دوراً فى زيادة

استهلاك الجلوكوز ، ومنع تراكم ، وتكوين الدهون بالجسم .. ولذا بدأ الآن استخدامه لمرضى السكر ، والمصابين بالسمنة .
وظهر منه فى الأسواق العديد من الأنواع التى تساعد فى تقليل الدهون ، والتخلص من السمنة .

* علاج السمنة بالهرمونات ..

هرمون الغدة الدرقية المسمى «ثيروكسين» ، يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائى ، ويساعد الجسم على فقد المزيد من السعرات الحرارية ، والتخلص من الدهون المتراكمة .. وبهذا يتخلص الجسم من السمنة والوزن الزائد .

ولكن .. هذا الهرمون يؤدى فى الوقت نفسه إلى زيادة فى عدد ضربات القلب ، مع الخفقان ، ويؤدى إلى تحليل البروتينات ، والكالسيوم من العظام مما يؤدى إلى وهن ، وخمول العضلات ، بعد فترة من العلاج ..
ولذا ..

- لا ينصح إطلاقا باستخدام هذه الهرمونات ، إلا إذا رأى الطبيب احتياج الجسم لها .

- والحالات التى تستفيد من هذا الهرمون ، هى الحالات التى تعاني بالفعل من نقص مستوى هذا الهرمون فى الدم .. وهنا سوف يكون له دور فعال فى العلاج ، والتخلص من السمنة .

■ الأعشاب الطبية .. هل لها دور فى التخسيس ■

عزيزى السمين : قبل أن أحدثك عن الأعشاب ، ودورها فى التخسيس . أحب أن أقدم لك بعض النصائح عن الأعشاب بصفة عامة :
* لا تُلْقَ فى معدتك أى عشب إلا بعد التأكد من مكوناته ، وأصله ، وجرعته المضبوطة ، وأعراضه الجانبية .

* لا تستخدم الأعشاب إلا وهى مُعدة فى شكل طبى مضمون وأجازته الأبحاث العلمية.

* يجب التوقف فوراً عن تناول الأعشاب ، بمجرد ظهور أى مضاعفات جانبية لها .

* يجب أن يكون العلاج بالأعشاب تحت إشراف طبى .. مع تجنب الدجالين ، والنصابين ، الذين كثروا فى هذا المجال .

والأعشاب بمفردها لا يمكن أن تكون وسيلة فعالة فى التخلص من السمّة، ولكننا من الممكن استخدامها كعامل مساعد فى تقليل الشهية للطعام، وفى الحد من امتصاص السكريات ، والدهون .. وذلك مع الرجيم ، والرياضة.

• خل التفاح ..

يستخرج خل التفاح من ثمار التفاح بطريقة خاصة .. ويؤكد بعض الأطباء أنه مفيد فى عملية التخسيس .. فهو يقلل الشهية لتناول الطعام ، ويزيد من حرق دهون الجسم ، كما أنه يقلل من الكوليسترول بالدم.

ولذا فليس هناك مانع من تناول الأنواع الجيدة من خل التفاح ويكفى ملعقة شاي على كوب ماء ٣ مرات يومياً ، قبل الوجبات الرئيسة مباشرة .

والبعض يفضل إعطائه بعد النهوض من الفراش صباحاً ، بتناول ملعقة كبيرة فى كوب ماء لمدة شهرين .

* وهل خل الطعام دور فى التخسيس ؟

خل الطعام الشهير له عدة فوائد أهمها أنه يقضى على كثير من الميكروبات الضارة ، والدهنيات الضارة بالجسم .. وهذا ما يفسر ما اعتاد عليه الناس قديماً من إعطاء الطيور قليلاً من الخل قبل ذبحها ، وذلك لتطهير أجسامها من أى ميكروبات ، والتخلص من الدهنيات الضارة بها ، كما أنه يزيل أى طعم أو رائحة غير مرغوبة من لحمها .

وظهر حديثاً رچيم يعرف برچيم الخل ، وذلك للحصول على الرشاقة ومحاربة السمنة ، وتقليل الوزن .

ولكن .. أؤكد أن كثرة تناول خل الطعام ، وبكمية كبيرة ، قد يؤدي إلى كثير من المضاعفات ، مثل التهابات المعدة ، واضطرابات بوظائف الكبد وكذلك يشكل عبئاً إضافياً على الكلى ، لتخليص الدم من الحموضة الزائدة .
ولذا .. ننصح بتناول خل الطعام بكميات محدودة ، وعلى فترات متباعدة ، ملعقة صغيرة على طبق السلطة من آن لآخر .

الشاي الهندي «شاي الزهرات» :

أعشاب الزهرات ، أو الشاي الهندي ، هي نوع من الأعشاب تباع الآن في الصيدليات ، والسوبر ماركت ، يقلل من امتصاص الدهون ، ويخلص الجسم من الإمساك .. ولكنه يسبب الإسهال أحياناً ، وقد يؤدي إلى الهبوط ، وفقدان نسبة من ماء وأملاح الجسم .
ولذا يفضل عدم تناوله إلا تحت إشراف طبي .

■ دور الإبر الصينية في علاج السمنة ■

العلاج بالإبر الصينية ، هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا العربي ، ولكن اكتشاف الإبر يعود إلى أكثر من ستة آلاف عام ، وأخذ في التطور التدريجي حتى انتشر في جميع بلاد العالم .
وها هو ينتشر الآن في الأوساط الطبية الأمريكية ، وكثير من دول أوروبا وآسيا .

وكثر عدد الباحثين والدراسات حول الإبر وفعاليتها في العلاج حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩ بالإبر الصينية كوسيلة للعلاج .. وبدأ هذا التخصص يدخل مصر ، ويدرس في بعض الجامعات .. وتوفد وزارة الصحة المصرية البعثات للصين ، لتعلم العلاج بالإبر الصينية .

حقيقة دور الإبر الصينية في علاج السمنة :

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر ، وبدون أى رجيم أو مزاوله الرياضة ، سوف يتخلص من سمنته ، وينقص وزنه .. فهذا اعتقاد خاطئ ، ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على إنقاص الوزن .. ولكن وحدها يصبح دورها ضعيفاً .

دور الإبر في علاج السمنة :

- * تأثير تهيبطى على مركز الجوع ، فيؤدى إلى إنقاص نشاط مركز الجوع بدرجة ملحوظة ، فيعطى الإحساس بالشبع .
- * تأثير تهيبطى على الجزء الأعلى من القناة الهضمية ، المعدة والأمعاء ، يقلل من انقباضها ، مما يعطى الارتياح ، وعدم الإحساس بالجوع .
- * وتؤكد الأبحاث ، والكتب الصينية ، أن للإبر دوراً فى عملية التمثيل الغذائى ، والهرمونى ، والامتصاص للدهون .

• وكيف تستخدم الإبر الصينية فى عملية التخسيس ؟

فى علاج السمنة .. يستخدم نوعان من الإبر :

النوع الأول : إبر الأذن :

وهى إبر صغيرة جداً ، يتم تثبيت من ٢-٥ إبر منها فى نقاط معينة بالأذن ، حيث تحتوى الأذن على ٩٠ نقطة ، منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس . وتوضع هذه الإبر لمدة أسبوع بالأذن ، ثم يتم نقلها للأذن الأخرى بعد أسبوع . ويستمر تأثير هذه الإبر باقياً ، ما دامت فى الأذن .

النوع الثانى : إبر الجسم :

وهى إبر مختلفة الأطوال ، رفيعة جداً ، ويتم وضعها فى نقاط معينة فى الجسم (منطقة البطن ، والساقين ، واليدين) وتترك لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة ، ثم

يتم إخراجها بعد ذلك .

ويتم عمل من جلستين إلى ثلاثة أسبوعياً ، حتى يتم علاج السمّة .
ومن الممكن استخدام هذه الإبر في علاج السمّة الموضعية في البطن ،
والأرداف ، ...

شبهات .. وردود حول العلاج بالإبر .

*** هل العلاج بالإبر يكون بالإيحاء والتأثير النفسى ؟**

العلاج بالإبر ليس إيحاءً على الإطلاق ، وبرهاناً على هذا ، نذكر الأدلة الآتية :

* يتم بها علاج الأطفال ، والحيوانات ، ومن البديهي أنه ليس من الممكن الإيحاء لهم بالشفاء ، أو التأثير .

* مريض الإبر ، هو مريض مخضرم ، قد تردد كثيراً على العديد من العيادات ، ومن الصعب «الإيحاء» لهذا المريض .

* استخدام الفحوصات الطبية لإثبات التحسن من المرض ، وهذه التحاليل تجزم بتأثير هذه الإبر .

*** هل العلاج بالإبر الصينية يعتبر تخديراً ؟**

العلاج بالإبر الصينية ليس تخديراً بالمرة ، فهو يعالج حالات مثل الأزمات الصدرية ، وفقدان السمع ، وغيرها ، وهذه الحالات من المعروف أنها ليس لها علاقة بموضوع التخدير .

*** وهل يسبب العلاج بالإبر الصينية أمراضاً خطيرة ..**

هذا ما يردده بعض الناس ، الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئاً ، فلو كان لها هذه الآثار الخطيرة ، ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية ، وما انتشرت في عيادات أوروبا وأمريكا ، وما زاد عدد المترددين من المرضى على عيادات العلاج بالإبر .

فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أى آثار جانبية ، أو أى مضاعفات ، ولا يوجد أى بحث علمى ، من أى مؤسسة علمية ، أو من أى دولة ، أو من أى جامعة على مستوى العالم ، يثبت أن للإبر أى آثار جانبية ، وهذا منذ ظهور الإبر الصينية من ستة آلاف سنة .

*** وهل بعد توقف العلاج بالإبر ، سوف يزداد وزنى أكثر مما كنت ؟**

الحقيقة ، أنه بعد فترة من العلاج بالإبر يكون الجسم قد تم ترويض شهيته للطعام ، ولا يقبل إلا على تناول كميات قليلة من الطعام .
ولكن لو تناول الشخص كميات كبيرة من الطعام بعد انتهاء فترة العلاج بالإبر ، بالطبع سوف يزداد وزنه من جديد ، ولكن عادة لا يزداد وزنه عما كان من قبل .

ولهذا .. بعد إنقاص الوزن إلى المعدل الطبيعى ، يتم التوقف عن جلسات العلاج بالإبر ، ويتم وضع نظام غذائى متوازن ، يحتوى على سعرات حرارية مساوية للسعرات التى يحتاجها الشخص فى نشاطه وحركته اليومية . وبهذا لا يحدث زيادة ، أو نقصان بالوزن .

الحلق الطبى .. والموجات الكهرومغناطيسية :

الحلق الطبى - عبارة عن مغناطيس صغير يوضع فى نقاط معينة بالأذن ، ومن الممكن توصيله بتيار كهربائى ضعيف ، فيعطى موجات كهرومغناطيسية تؤثر على مركز الجوع ، ونقاط التمثيل الغذائى للدهون .. فتساعد فى عملية التخسيس .

ويجب مراعاة أن هذا الحلق عامل مساعد فقط مع الرجيم والرياضة فى عملية التخسيس ، وبمفرده لن يجدى فى علاج السمنة .