

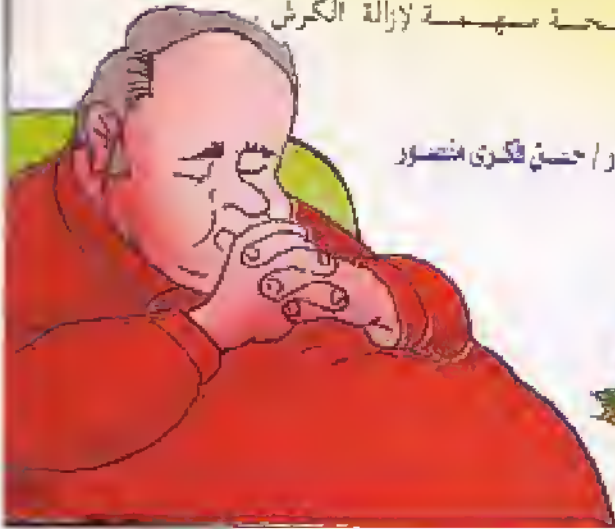
خطر يهدد حياتك اسمها :

الكرش

١٠ وسائل تخلصك من الكرش خلال شهر

- * الكرش عقب الولادة .. الأسباب والحل .
- * مثل مان يخلصك من الكرش خلال ٤ أسابيع .
- * رجيم الفراخه .. والآليات للقضاء على الكرش
- * ١٠ تمارين رياضية لتخلص من الكرش
- * شفاط الكرش .. المنجزات والعيوب
- * المشروط لامتنع الكرش متى وكيف ؟
- * الإبر الصينية والخلق الطبي .. حقيقة أم وهم ؟
- * الأدوية والأعشاب .. ما لها وما عليها .
- * ٢٥ نصيحة مهمة لإزالة الكرش

دكتور / حسن فكري منصور



فوائد الكرش



الرشاقة والحبوية والنشاط صفات
أساسية للإنسان العصري المتحضر، وإذا تلاشت
إحدى هذه الصفات أثر ذلك بالسلب على مظهره
وكذلك على أدائه. نتجن نعيش في عصر يسم بالسرعة في
الأداء والنشاط في كل الأمور.

لا خلاف إذن على أن المظهر أحد أساسيات النجاح في الحياة ..
وبين أيدينا هذا الموضوع الخطير والجسدي في عنوانه (الكرش) ذلك
الضيف الثقيل الجاثم فوق صدورتنا وهو مظهر سلبي للإنسان المتحضر،
فهيؤلاء أصحاب الكروش المتضخمة لن يستطيعوا أن يواصلوا حياتهم
بشكل طبيعي ولن يكون أداؤهم فعالاً .

وكتابتنا هذا يدعي ناقوس الخطر لئلا حتى يستطيعوا أن يتغلبوا على
شبهواتهم في تناول ما لذ وطاب ، ويعرض أيضاً لأهم مدارس الرجيم
المتنوعة والتمارين التي تقوى عضلات البطن وتمنع ترهلها .

وهمسة في أذن حواء ، إياك والكرش حتى لا تفقدي هيفك أمام
زوجك وبالتالي تهدمي سعادتك يديك ..

ولا تجعلى عنوان مطبخك القول الساذج ، إن أسبل
طريق قلب الزوج هو معدته .

مع تمنياتنا للجميع بحياة سعيدة بدون كرش !!

رشاقة



خطر يهدد حياتك اسمه

الكرش

١٠ وسائل تخلصك من الكرش خلال شهر

- * الكرش عقب الولادة ... الأسباب والحل .
- * سئل مان يخلصك من الكرش خلال ٤ أسابيع .
- * رجيم الفواكه .. والألياف للقضاء على الكرش .
- * ١٠ تمارين رياضية للتخلص من الكرش .
- * بسفط الكرش .. المميزات والعيوب .
- * المشروط لاستئصال الكرش متى وكيف ؟
- * الإبر الصينية والحلق الطبي .. حقيقة أم وهم ؟
- * الأدوية والأعشاب .. ما لها وما عليها .
- * ٢٥ نصيحة مهمة لإزالة الكرش .

دكتور / حسن فكرى منصور

مكتبة ابن سينا للمباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٧٠ شارع محمد فريد - جامع النج - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧١٨٩٤ - ٦٣٨٩٥٧٧ هاتف : ٤٨٢ - ٧٤٨

IBN SINA BOOKSHOP Printing - Publishing - Distributing - Exporting

76 Mohamed Farid St., Helwan, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6380372 - Fax : (202) 6380483

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

الكتاب

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

قال تعالى :

« وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ، إنه لا يحب
المسرفين »

(الأعراف : ٣١)

وعن رسول الله ﷺ أنه قال :

« إن أكثر الناس شبعاً في الدنيا ، أطولهم
جوعاً يوم القيامة »

رواه ابن ماجه

وعن الرسول ﷺ :

« ما سأل ابن آدم وعشاء شراً من بطشه ،
بحسب ابن آدم لقيعات يشمن حليه ، فإن كان
لا محالة فاعلاً ، ففلك لطعامه ، وثلاث لشرابه ،
وثلاث لنفسه . »

رواه الترمذى

هذا الكتاب

﴿ فن...؟ ﴾

إلى أصحاب الكروش المتضخمة .. إلى الذين يحملون فوق بطونهم جبالات من الدهون .. إلى هؤلاء الذين ضعفوا أمام مغريات الطعام وقذفوا في بطونهم مالد وطاب بدون حساب .. إلى الذين وقعوا أسرى في معركتهم مع الدهون .. المتراكمة فوق بطونهم ، فاشتكت قلوبهم ، رأيت مفاصلهم .. إلى الكسالى الذين ركنوا إلى الخمول وقلة الحركة .. إلى الباحثين عن الرشاقة ... إليهم جميعاً أقدم هذا الكتاب .

﴿ ولماذا...؟ ﴾

ليكون عوناً لهؤلاء في الانتصار على الدهون الفاسدة فوق بطونهم ، ويساعدهم في التغلب على شهواتهم الجامحة في تناول الطعام .. ليأخذ بأيديهم في طرد هذا الضيف الثقيل المرابط فوق أجسامهم .. ليخفف من آلام ومضاعفات هذا الكرش اللعين .. وأخيراً ليساعدهم في استعادة رشاقتهم وحيويتهم .

﴿ وما المطلوب...؟ ﴾

مطلوب من هؤلاء أن يغيروا من عاداتهم السيئة في تناول الطعام بدون حساب . مطلوب منهم أن يغيروا من أسلوب حياتهم القديمة ، وأن يتحصنوا ضد أي زيادة في دهون كروشهم مطلوب منهم أن يتسلحوا بسلاح العزيمة والإرادة القوية في معركتهم مع سمرة كروشهم .. مطلوب منهم عهداً على الالتزام بالرجيم الغذائي وتوديع الكسل والخمول ، وألا يضعفوا أمام المغريات والولائم والعزومات ..

في هذا الكتاب تناولت مدارس الرجيم المختلفة ، وعرضت لأهم التمارين الرياضية التي تقوى عضلات البطن وتمنع ترهلها ، بالإضافة إلى أكثر من ثمان وسائل أخرى للتقضاء على الكرش وإزالته .. وفي نهاية كتابي هذا ذكرت خمس وعشرون نصيحة مهمة للمصابين بالكرش ، وتناولت هذا بأسلوب المناقشة حتى أساعد القارئ العزيز ، ومرضى الكرش على الإلمام بكل كبيرة وصغيرة عن الكرش .

والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب جميع المصابين بالكرش وأن يساعد الباحثين عن الرشاقة .. وأتمنى للجميع الصحة الجيدة والرشاقة الدائمة .

دكتور / حسن قهوجي منصور

دمشق - ت ٢٢١٥٢٥ - فاكس ٣١٣٨٤٦

ت المركز : ٣١٦٥٢٢ - ٣١٠٥٦٠

هل أنت مصاب بالكرش...؟



❖ ما المقصود بالكرش...؟

هو بروز في البطن ، نتيجة لتراكم كميات زائدة من الدهون في هذه المنطقة .. وفي الغالب يكون الكرش مصحوباً بزيادة في وزن الشخص بالنسبة لطوله وعمره ، مع تدهل في عضلات البطن .

❖ ما المقصود بالكرش الشحوي ، والكرش الكاذب ؟

- الكرش الشحوي هو الناتج عن زيادة عدد الخلايا الدهنية في منطقة البطن ، مع تضخم حجمها لزيادة الدهون المختزنة بداخلها .. وهذا الكرش في الغالب يكون مصحوباً بضعف في عضلات البطن . ويمكن التغلب على هذا الكرش عن طريق الرجيم الغذائي والرياضة .

- أما الكرش الكاذب فيظهر نتيجة لعدة أسباب منها : احتجاز كمية من الماء داخل البطن «الاستسقاء» وهنا تكون الخلايا الدهنية في منطقة البطن طبيعية في العادة ، وهذا النوع يتم علاجه باستخدام مدرات البول مع التقليل من الماء والملح ، مع الراحة .

وهناك سبب آخر للكرش الكاذب ، وهو نتيجة لوجود فتق في منطقة البطن أو نتيجة لتضخم الأمعاء أو الطحال أو تراكم كميات كبيرة من الغازات ، وهذه الأسباب تؤدي إلى اتساع البطن ، مسببة ما يشبه الكرش .

❖ وكيف تستطيع أن تعرف أنك مصاب بالكرش أم لا ؟

- هناك طرق متعددة لتشخيص الإصابة بالكرش :

* النظر إلى الشكل العام .. وهذا المقياس لا بأس به ، فإذا نظرنا إلى الشخص وقلنا أنه سمين مكرش ، فهذا مصطلح ، وإن كان ليس مقياساً علمياً ولكنه يشير إلى الإصابة بالكرش .

* الطريقة الثانية ، وهي قياس سمك ثنايا الجلد تحت السرة ، وتعتمد هذه الطريقة على قياس طبقات الدهون المتجمعة تحت الجلد ، ويتم هذه الطريقة إما بواسطة اليد ، حيث يتم الإمساك بثنايا الجلد تحت السرة مباشرة ، فإذا كانت المسافة بين الأصبعين المسكين بثنايا الجلد أكثر من $\frac{1}{4}$ ٢ في الرجال أو أكثر من $\frac{1}{4}$ ٣ سم في النساء دل ذلك على أن الشخص يعاني من الكرش ، والطريقة الثانية تعتمد على استخدام جهاز خاص لقياس هذه الثنايا الجلدية تحت السرة .

* وهناك طريقة سهلة لمعرفة الإصابة بالكرش ، وهي أن يقف الشخص منتصباً ، ثم ينظر إلى أسفل ، فإذا لم يستطع أن يرى رؤوس أصابع قدميه ، فهو مصاب بالكرش .

هل حتماً أن يكون الشخص المصاب بالكرش يعاني من سمنة مفرطة ؟

- ليس من الضروري أن يكون المصاب بالكرش يعاني من سمنة مفرطة .. بل إن هناك أشخاصاً لا يعانون من أي سمنة في أجسامهم سوى وجود الكرش .. وتكون هذه الظاهرة في الرجال أكثر من الإناث .



أنت مصاب بالكرش وهذا هو السبب



❖ كثير ما يسأل المصابون بالكرش ، ما سبب إصابتهم بالكرش ؟

في الحقيقة إن السبب الأساسي هو الإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، أكثر مما يحتاجه الجسم ، مما يضطر الجسم إلى تخزين الفائض على هيئة دهون في مناطق متعددة بالجسم وخاصة في منطقة البطن «الكرش» .

- ولذا أن تعلم أن تناول مائتي سعر حراري يوميا زيادة على حاجة الجسم الفعلية اليومية ، يؤدي إلى زيادة الدهون المتراكمة في الجسم سبعة كيلوجرامات خلال عام واحد .

- ومن الأسباب الأساسية الأخرى للإصابة بالكرش هي قلة الحركة والنشاط والخلود إلى الراحة والكسل .

وتساهم ضعف عضلات البطن في زيادة الإصابة بالكرش .

❖ وهل لتورثة دور في انتقال الكرش من الآباء إلى الأبناء ؟

الإحصائيات تؤكد أن للتورثة دوراً في ظهور الكرش عبر الأجيال ، فلقد أثبتت الدراسات أنه إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالكرش فإن احتمالات إصابة الأبناء قد تصل إلى ٤٠٪ . أما إذا كان كلا الوالدين بديناً ومصاباً بالكرش ، فإن احتمالات إنجاب أبناء مصابين بالكرش تزداد إلى ٨٠٪ ، أما إذا كان كلا الوالدين لايغانيان من الكرش ، فإن احتمالات الإصابة بالكرش تنخفض إلى ٢٧٪ فقط عند الأبناء .

وأحب أن أقرر أن الأبناء يرون الاستعداد للإصابة بالكرش ولكنهم لو حافظوا على نظامهم الغذائي واعتنوا بالنشاط الرياضي والحركة ، فمن الممكن أن يتجنبوا الإصابة بالكرش .

❖ وهل يحدث الكرش نتيجة لاضطرابات نفسية واجتماعية : تجبر المريض على الأكل بشراهة وبهم .

وجد أن هناك عدداً من الأشخاص وخاصة النساء عندما يصابون بقلق نفسي ، أو مشاكل عاطفية أو عائلية فإن شهيتهم تزداد لتناول الطعام هروباً من هذه

المشكلات ، وتكون النتيجة زيادة الوزن والكرش .

ولكن أحب أن أوضح أن المصابين بالكرش ليسوا مرضى نفسيين ولا يعانون من أمراض عصبية أو نفسية .. والتعاسة لا تسبب الكرش ، ولكن الكرش هو الذي يسبب التعاسة والمشكلات النفسية .

❦ وهل اضطرابات الغدة الصماء هي السبب في حدوث الكرش ؟

أمراض الغدد برهة من هذا الاتهام الشائع بين مرضى الكرش ، فأعراض الغدة الصماء ليس لها دور كبير في ظهور السمنة والكرش ، ودورها قد لا يزيد على 5% ..

❦ فلان يأكل أكثر مني عشرات المرات ، ومع هذا هو رشيق وأنا مصاب بالكرش فما السبب ؟

هذا يخضع إلى عوامل كثيرة ، منها أنك عزيزي المصاب بالكرش قد ورت عدداً كبيراً من الخلايا الدهنية في منطقة البطن ، أكثر منه بكثير ، وهذه الخلايا متعطشة دائماً لماء نفسها بالدهون .. مسببة الكرش .

وهناك عامل آخر أن هذا الشخص الرشيق قد يكون أكثر منك حركة ونشاطاً ، ويستهلك سعرات حرارية أكثر منك ، وقد يكون الطعام الذي يتناوله كثير الكمية ولكن سعراته منخفضة ، فالعبرة ليست بالكمية ولكن بالقيمة السعرية .

ولا نغفل عامل الوراثة في انتقال الكرش عبر الأجيال .

❦ ازيد وزني وأصبت بالكرش عقب الإقلاع عن التدخين فلماذا ؟

حقيقة الأمر أن الإقلاع عن التدخين قد تصحبه زيادة مؤقتة في الشهية للأكل وبالتالي يزداد الوزن ، ويظهر الكرش عند البعض ، ولقد عزا الباحثون هذه الزيادة في الوزن إلى النقص المضاجع في مادة النيكوتين في خلايا المخ وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة إفراز مادة السيروتين التي تؤدي إلى زيادة إفراز الشهية لتناول الطعام وخاصة للسكريات .. فتكون السمنة وكرش .

أدوية منع الحمل يؤدي الكرش



هل استعمال حبوب منع الحمل يؤدي إلى الكرش عند السيدات ؟

تحتوي حبوب منع الحمل على هرموني الإستروجين والبروجسترون ، وهما بدورهما يؤديان إلى زيادة احتزان الماء داخل الجسم وتحت الجلد مما يؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن... هذا بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يؤدي إلى ظهور الكرش لدى بعض السيدات .

عقار الكورتيزون المستخدم في علاج الحساسية والروماتيزم وغيرها من الأمراض ، هل يؤدي

استعماله إلى الإصابة بالكرش ؟

معظم الأمراض التي يستخدم فيها عقار الكورتيزون هي أمراض مزمنة وتحتاج لفترات طويلة من العلاج .. وهذا العقار يؤدي بدوره إلى تراكم الدهون في منطقة البطن والوجه وخلف الرقبة والصدر دون الأطراف .. هذا بالإضافة إلى أن عقار الكورتيزون يؤدي إلى تخزين الماء والملح داخل خلايا الجسم مما قد يسبب الكرش الكاذب .

هل استعمال الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفييل والتافجيل تزيد من الشهية لتناول الطعام ؟

وجد أن تناول هذه الأدوية لدى بعض الأشخاص يؤدي إلى تنشيط مركز الأكل الموجود في المخ ، فتزيد القابلية للطعام .. ولذا وجد أن الأشخاص الذين يتناولون مضادات الحساسية لمدة طويلة يشكو بعضهم بالكرش والسمنة في مناطق مختلفة من الجسم .

هل تناول الأدوية المهدئة مثل التجريبتول والتريبتازول والكاليام وغيرها تؤدي إلى الكرش ؟

نعم .. تناول هذه الأدوية يؤدي إلى السمنة عامة والكرش خاصة ، فهي

تقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون .. بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى الكسل والخمول وتقلل الحركة .

وهذا ما جعل بعض مراكز النحافة تنجبه لاستعمال بعض المهدئات لزيادة الوزن وعلاج النحافة .

❦ بعد تناول حقن الأنسولين زاد وزني ، وظهر عفتي كرش واضح .. فهل الأنسولين هو

السبب ؟

من المعروف أن هرمون الأنسولين يعمل على تحويل السكر إلى دهون لتخزينها في مناطق مختلفة من الجسم بما فيها الكرش .. كما يعمل هذا الهرمون على مساعدة خلايا الدهون على التقاط عناصر الدهون الأولية وتخويلها إلى دهون ليتم تخزينها .. ولذا فإن ظهور الكرش عندك في الغالب يرجع إلى تناول حقن الأنسولين .

والجدير بالذكر هنا أن أوضح أن كثيراً من مراكز علاج النحافة تستخدم حقن الأنسولين أيضاً في علاج النحافة .



الكبد وحدود لدود



بما لا شك فيه أن السمنة عامة ، والكبد خاصة ، خطر يهدد الحياة .
وأصبح من المتفق عليه أن السمنة والكبد مرتبطان إلى حد ما بالموت في سن
مبكرة .. ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة تزداد فرصتها مرة ونصف
في المرضى المصابين بالكبد عن الأشخاص الطبيعيين .

هل تجمع الدهون في منطقة البطن ، الكبد ، له مضاعفات أكثر من تجمع الدهون في أي

منطقة أخرى ؟

نعم .. فقد أثبتت الدراسات أن تراكم الدهون في منطقة البطن ، وكذلك
الصدر تزيد من فرصة حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط وزيادة
الكوليسترول وحمض البوليك بالدم ، أكثر من تجمع الدهون في مناطق أخرى .
ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلية الدهنية في
منطقة البطن لها طابع خاص .. فتعمل على زيادة معدل كل من الجلوكوز
والأنسولين بالدم ، وكلاهما يلعب دوراً مهماً في تصلب الشرايين والمضاعفات
الأخرى .

ويفسر البعض الآخر عتورة سمنة الكبد بأنها تكون قريبة من البتكرياس
والكبد ، فتؤثر تأثيراً مباشراً عليهما .. مما يزيد من إفراز هرمون الأنسولين
والجلوكوز بالدم .

هل هناك علاقة بين حدوث أمراض القلب والكبد ؟

أثبت الباحثون أن هناك علاقة بين بعض أمراض القلب وسمنة الكبد ،
فهذه السمنة تؤدي لدى البعض إلى تضخم البطين الأيسر والأيمن للقلب ..
وفي نهاية المطاف تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها ، مما يؤدي إلى قصور
عضلة القلب . ولقد أكدت دراسة في بريطانيا أجريت على ٨٠٠٠ رجل

مصاحب بالسمنة والكرش ، أكدت أن هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للإصابة
بمعرض القلب عن الأشخاص أصحاب الوزن المثالي .

هل المصابون بالكرش أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وجلطات القلب ؟

لقد أثبتت الدراسات أن السمنة عامة والكرش خاصة من العوامل الخطيرة
التي تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشريان التاجي ، وربما انتهى الأمر إلى انسداد
وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب ، ولذا فالمصابون بالكرش أكثر عرضة
لهذه المضاعفات عن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي .

هل هناك علاقة بين الكرش وارتفاع الضغط ؟

نعم هناك علاقة بين الإصابة بالكرش وارتفاع ضغط الدم ، والعلاقة مطردة ،
أي أنه كلما زاد تضخم الكرش زاد ارتفاع ضغط الدم .. وهذا ما أثبتته
الأبحاث المختلفة ، وأرجعت هذه العلاقة إلى الأسباب الآتية :

* ارتفاع معدل هرمون الأنسولين في المرضى المصابين بالكرش مما يؤدي
إلى اختزان الصوديوم بالجسم ، وكذلك زيادة الدهون المترسبة على جدار
الشرايين «تصلب الشرايين» فتكون المحصلة ارتفاع في ضغط الدم .

* زيادة إفراز هرمون الكورتيزول والألدوستيرون والنورأدرينالين لدى الأشخاص
المصابين بالكرش .. ومن المعروف أن هذه الهرمونات لها دور مهم في ارتفاع
ضغط الدم .

يشكو كثير من المصابين بالكرش من ضيق في التنفس مع أقل مجهود والبعض الآخر يعاني من
الشخير بصوت عال .. فما السبب ؟

في الغالب يصحب الكرش تراكم الدهون على القنص الصدري وتحت
الحجاب الحاجز ، مما يعوق تمدد وحركة الرئتين .. وكذلك يقلل من حركة
الحجاب الحاجز .. وبالتالي تقل كمية الهواء التي يحصل عليها المريض فيشعر
بكرشة التنفس .

أما ضاهرة الشخير في مرضى الكرش فقد فسرها الباحثون حدوثها نتيجة
لارتخاء عضلة البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة والكرش .

❖ لماذا تنتشر أمراض المرارة في الأشخاص المصابين بالسمنة والكرش ؟

تؤكد الدراسات والإحصائيات أن التهابات المرارة وحصىات المرارة تكثر في الأشخاص السمان وخصوصاً السيدات ذوات الحمل المتكرر .. والمصابون بالكرش .. وقد عزا العلماء هذا إلى الزيادة الكبيرة في هرمون الاستروجين نتيجة السمنة والحمل المتكرر..

ومن المعروف أن هذا الهرمون يساعد في زيادة الكوليسترول بالدم مما يؤدي إلى ترسيبه على جدار الحوصلة المرارية التي تسبب التهاب المرارة مكوناً حصىات المرارة التي تسبب التهاب المرارة الحاد والمزمن .

❖ وهل المصابون بالكرش أكثر عرضة للإصابة بنشحم الكبد ؟

نشحم الكبد ، أو الزيادة في الدهون المتراكمة في الكبد ، تزداد فرصة الإصابة بها بصورة واضحة في المرضى المصابين بالكرش ، ولقد لوحظ أنه بعد علاج الكرش يقل نشحم الكبد بشكل واضح .

❖ هل الكرش منهم في حدوث مرض السكر عند بعض الأشخاص ؟

من المعروف أن مرض السكر يعتبر من أكثر الأمراض التي تصاحب السمنة ، وخاصة سمنة البطن «الكرش» ولقد وجد أن 27% من مرضى السكر مصابون بالسمنة .. و 24% من السمان مصابون بالسكر .. وتزداد هذه النسب في حالات سمنة البطن .

ويفسر ذلك علمياً بأن الكرش والسمنة تكون في العادة مصحوبة بنقص في عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخلية ، أو قد تؤدي إلى خلل في هذه المستقبلات ، وبالتالي تقل فاعلية الأنسولين مما يؤدي إلى زيادة السكر بالدم وحدث مرض السكر .

عزيزي المصاب بالكرش هل تيقنت أن الكرش خطر يهدد حياتك وأنتى كنت محقاً عندما ذكرت أن الكرش تهلكة .

الكرش عند السيدات



هل السيدات أكثر عرضة للإصابة بالكرش من الرجال ؟

عامة السيدات أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من الرجال ، وهذا ما تفسره خبيرة التغذية الأمريكية «مربارا هتاين» فتقول :جسم المرأة يحرق سعرات حرارية بسرعة تعادل نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس السعرات الحرارية بالنسبة لنفس المجهود ، أي أن قدرة المرأة على تخزين الدهون أكثر قابلية للسمنة من الرجال .
ورغم أن الكرش نمط رجائي ولكنه بدأ يظهر بشكل واضح بين السيدات وخاصة صاحبات الحمل المتكرر وقليلات النشاط ، حيث يحدث ارتخاء في عضلات البطن مع زيادة في تراكم الدهون في منطقة البطن «الكرش» .

هل هناك تفسير لظاهرة أن السيدات قبل الزواج يكن رشقات وبعد الزواج يصبحن مصابات

بالكرش ؟

الاستقرار النفسي والعاطفي عامل مهم في زيادة الوزن والإصابة بالكرش عقب الزواج .. بالإضافة إلى الإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية عقب الزواج مباشرة ، ولا ننس العامل المهم في إصابة السيدات بالكرش عقب الزواج وهو الحمل المتكرر .

الكعب العالي في الأحذية ، هل هو منتهم في إصابة بعض السيدات بالكرش ؟

يسبب لبس الأحذية ذات الكعب العالي كثيراً من العيوب الجسمية الشائعة مثل تدلي الشدين و بروز البطن .. فعند لبس حذاء كعبه أعلول من 5 سم ، فإن وزن الجسم سوف يتركز كله على مقدمة القدم ، مما يضطر الجسم إلى البقاء مشدوداً إلى الوراء للحفاظ على التوازن ، بالتالي تصبح زاوية الحرقفة 5 ٠ درجة ، وبهذا تبرز البطن للأمام .. ولا ينتهي الأمر على ذلك بل وجد أن هذه الأحذية ذات الكعب العالي تساعد على كبر حجم الأرداف والأفخاذ وسحانة

الرجل .. كل هذا دفع أطباء التخسيس والرشاقة إلى النصيحة بعدم ارتداء الكعب العالي .

❖ بعد فترة من النقطاع انقضت من الأيام، أصيبت بالكروش فما السبب ؟

في فترة النقطاع الطمث من عمر ٤٠ إلى ٤٥ سنة تقل الحركة الجسمانية خصوصاً إذا كانت السيدة تعاني ألماً في المفاصل .. وكذلك يحدث ارتفاع نسبي في هرمون البروجسترون مما يؤدي إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .. فتكون محصلة قلة الحركة وكثرة الطعام مما يظهر الكروش في هذه الفترة ..

❖ هل هناك علاقة بين الإصابة بالكروش والعقم عند السيدات ؟

أثبتت بعض الأبحاث أن هناك علاقة بين السمنة وخصامة سمعة البطن ، والإصابة بالعقم عند السيدات .. فعند هؤلاء السيدات المصابات بالكروش وجد أن هناك زيادة في تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب ، مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب .. وهذا ما يفسر إنجاب كثير من السيدات المصابات بالعقم عقب علاج السمنة وإزالة الكروش .

ولا يقتصر الأمر على النساء فقط ، بل وجد أن هناك علاقة بين السمنة والعقم عند الرجال أيضاً .

❖ لماذا يزداد معدل حدوث الفتق السري عند السيدات المصابات بالكروش ؟

في السيدات المصابات بالكروش تتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء الداخلية مما يسبب ضغط هذه الدهون والأحشاء على جدار البطن ، هذا بالإضافة إلى أن نسبة كبيرة من النساء المصابات بالكروش يعانين من تورل وضعف في عضلات البطن .. كل هذه العوامل تهيئ الفرصة للإصابة بالفتق السري .

❖ هل هناك علاقة بين حدوث سرطان الثدي والكروش عند السيدات ؟

أثبتت بعض الدراسات أن سرطان الثدي يزداد معدل حدوثه في السيدات المصابات بالكروش عن السيدات أصحاب الوزن الطبيعي .

كيف تتخلص منه الكرش..؟



عزيزي المصاب بالكرش :

بعد أن علمت أن هناك علاقة بين الكرش وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب وارتفاع الضغط والسكر والعقم .. فلا بد من وقفة مع النفس حتى لا تكون ضحية لهذا الكرش .. لا بد أن نعقد النية وتقوى الإرادة ، وتسلح بسلاح التصميم في طرد هذا الكرش من جسمك .
عزيزي وسائل التخلص من الكرش كثيرة ومتعددة .. ولكن أقوى الأسلحة وأحسن الوسائل للتخلص منه ، هو الالتزام بالرجيم الغذائي وتجنب الإفراط في تناول الطعام بدون حساب ..

يقول الله تعالى : «.. وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين »

(الأعراف ٣١)

ويقول النبي صلى الله عليه وسلم : «ما دأب ابن آدم وعاء شراً من بطنه»
والرسيلة الأخرى والتي لا تقل أهمية عن الأولى هي الالتزام بالرياضة وخاصة رياضة المشي ، والبعد عن الكمل والخمول والتقليل من ركوب السيارة.
فأكثر من 7.9٠ من حياتهم على وشاقتهم يمارسون الرياضة بانتظام .
عزيزي ، لا تعتقد أنك برجييم قاسي ولذا قصيرة سوف تتخلص نهائياً من الكرش .. وإذا كنت تعتقد ذلك فأنت بالطبع مخطئ .. لأنك سوف تتخلص من هذا الكرش فترة ثم لا تلبس أن تعود للإصابة بهذا الكرش بمجرد الإفراط في الطعام .
ولكن إذا كنت جاداً باعزيزي في القضاء على الكرش ، ولديك الرغبة الصادقة لذلك لا بد أن تغير نظام حياتك في تناول الطعام بدون قيد أو حساب ، وتبتعد كلية عن مغريات الطعام والولائم الكبيرة . إذا كنت جاداً عليك بتدريج انخمول والجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة ، وتصبح إنساناً أكثر نشاطاً وحركة .. واعلم أن أسلوب الخطوة بخطوة في علاج الكرش هو أفضل من أسلوب القفز والسرعة في العلاج حتى لا تتعرض إلى الملل واليأس والإحباط بسرعة .

نعم ... الرجيم الغذائي هو الحل ..



ما التصود بكلمة رجيم غذائي ؟

كلمة رجيم تعني نظام .. ورجيم غذائي تعني نظام في كمية الطعام . نظام في نوعية الطعام .. نظام في عدد السعرات الحرارية .. نظام في مواعيد تناول وجبات .. نظام في عدد الوجبات نظام في سلوكيات تناول الطعام .

وليس معنى الرجيم الغذائي الحرمان الشديد من كل ما لذ وطاب كما يعتقد البعض .

ولكن ما مواصفات الرجيم الغذائي الذي يمكن أن ينجيه المصاب بالكرش دون أن يسبب له

مشاكلات أو مشكلات ؟

الرجيم المثالي ٥ مواصفات يجب أن يتصف بها لكي لا يسبب للمصاب كرش أي مضاعفات .. وهذه المواصفات هي :

- ١- يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة وبشكل متوازن : البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح .
- ٢- يستهلك الدهون المخزنة بالجسم ، دون المساس بأنسجة الجسم العضلية ، ودين أن يؤثر على سوائل الجسم .
- ٣ - لا يؤثر على حيوية وإيقاع الجسم .. ولذا لابد أن يحتوي على الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح مثل الخضراوات الطازجة والفاكهة .
- ٤- أن ينقص الوزن تدريجياً .. وليس دفعة واحدة ..
- ٥ - لا يقتصر على وجبة واحدة يومياً .. بل يقسم إلى ٣ - ٥ وجبات صغيرة .

هل هناك نموذج لنظام غذائي مقترح للمصابين بالكرش ؟

للتخلص من الكرش هناك نظام غذائي يحتوي ما بين ٩٠٠ إلى ١٠٠٠ سعر حراري ويشتمل على ككل العناصر الغذائية .. واليك بهذا النظام :

الإشطار

قيمة الأسعار الحواريحة

—	* ٢ أكواب كبيرة من الماء على الرقيق .
٢٥ سعراً	* كوب عصير جريب قررت أو قطعة شمام
٨٢ سعراً	* بيضة مسلوقة جيداً
١٥٠ سعراً	أو ٣ ملاعق فول + بقليل من الزيت والليمون
٥٠ سعراً	أو قطعة جبن قريش
٥٠ سعراً	+ ١ / ٤ رغيف
٥٠ سعراً	شاي أو قهوة بدون سكر

العشاء

—	* ٢ أكواب كبيرة من الماء
٦٠ سعراً	+ سلطة خضراء، فلفل أخضر - خيار - طماطم - ٢ ملعقة خل
٢٥٠ سعراً	+ ١٥٠ جراماً لحم مشوي أو مسلوفاً
٢٠٠ سعراً	أو ١ / ٤ فرخة مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد
١٥٤ سعراً	أو ٢ سمكة مشوية
١٦٤ سعراً	أو ٢ بيضة مسلوقة
٦٠ سعراً	+ خضار سوية (كوسة - جزر - بسله - خرشوف - ...)
٥٠ سعراً	+ ١ / ٤ رغيف

العشاء

—	* ٢ أكواب كبيرة من الماء
٨٢ سعراً	+ بيضة مسلوقة جيداً

٦٠ سعراً ٦٠ سعراً ٦٠ سعراً

٦٠ سعراً ٦٠ سعراً ٦٠ سعراً

٥٠ سعراً ٥٠ سعراً ٥٠ سعراً

والأطعمة المتنوعة مع هذا النظام هي :

- * الحلويات والجاتوهات .
- * الأرز والمكرونه .
- * البطاطس المخبزة والبطاطا .
- * اللبن والسوداني والمكسرات .
- * الفواكه المجففة .
- * العنب والبلح والتين .
- * اللحوم المدسمة .
- * الجيلاتين والكيو كاكولا (المياه الغازية) .

لا للكربوهيدرات.. نعم للبروتينات



إذا تعتمد كثير من البرامج الغذائية لعلاج الكرش على التقليل من النشويات والسكريات..

* من المعروف أنه عند تناول النشويات مثل الأرز والمكرونه أو السكريات مثل سكر الطعام أو الحلويات ، يتم هضمها ثم تمتص من الأمعاء إلى الدم لتنتقل إلى خلايا الجسم المختلفة على هيئة سكر الجلوكوز .. ليتم أكسدة هذا السكر للحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم.

وفي حالة تناول كميات كبيرة من النشويات والسكريات زائدة على حاجة الجسم ، فإنه يتم تخزين الزائد على هيئة نشا بالكبد - والزائد يتم تخزينه على هيئة دهون في مخازن الدهون المنتشرة في البطن والأرداف والصدر والأفخاذ.. ومن هنا تأتي السمنة ..

ولذا تنصح دائماً المتصابين بالكرش بضرورة الإقلال من هذه المواد وبكميات بمقدار ٧٠ إلى ١٠٠ جرام يومياً .. مع العلم أن جرام النشويات أو السكريات يمد الجسم بحوالي ٤ سعرات حرارية .

❦ ولماذا النصيحة لأصحاب الكرش بالتقليل من الدهون جداً ؟

جميع أنواع الدهون تتميز بارتفاعها الحرارية العالية .. وتساعد في تراكم الدهون في منطقة البطن مسببة الكرش .. ومن المعروف أيضاً أن جراماً واحداً من الدهون يمد الجسم بمقدار ٩ سعرات حرارية .

هذا بالإضافة إلى أن الدهون تهيئ الفرصة للإصابة بتصلب الشرايين والإصابة بالكبد الدهني ، التي يتعرض لها المصابون بالكرش أساساً ؛ ولذا لا يفضل الإفراط في تناول الدهون للمصابين بالكرش .. ويكتفى بكمية قليلة من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو الذرة أو دوار الشمس تضاف إلى الطعام والسلطات .

❦ ولماذا النصيحة بالاعتماد على البروتينات في نظام الرجيم المختلفة لعلاج الكرش ؟

البروتينات بصفة عامة مفيدة في الرجيم الغذائي الخاص بالمصابين بالكرش .. فهي لا تتحول إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للكربوهيدرات والسكريات ، كما أن سعراتها الحرارية قليلة إذا ما قورنت بالدهون .. ومن مميزاتها أيضاً أنها تضعف الشهية للطعام يعكس السكريات التي تزيد من الإحساس بالجوع .

هذا بالإضافة إلى أن البروتينات في حد ذاتها تساعد الجسم على إحراق الدهون المختزنة .. ولذا كانت النصيحة بالموازنة على تناول البروتينات .

❦ وأيهما يفضل تناوله البروتينات النباتية أم البروتينات الحيوانية في برامج الرجيم لمرضى

الكرش ؟

بالطبع يفضل تناول البروتينات النباتية مثل الفول والعدس وباقى الحبوب الكاملة .. فهي ذات سعرات حرارية منخفضة نسبياً عن البروتينات الحيوانية وتحتوي على نسبة ألياف أكثر ودهون أقل .

وهذا لا يمنع من إضافة بعض البروتينات الحيوانية بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة .. من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً .

ويفضل من اللحوم : لحوم الدواجن والأرانب واللحم العجالي الصغير الخالي من الدسم ، ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضاني ، وكذلك الطيور الدسمة مثل : البط والإوز والحمام ..

❧ وتاذا يفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة في فترة الرجيم الغذائي لمرضى

الكرش ؟

اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهون الداخلة فيها أثناء عملية الشوي أو السلق .. وبالتالي تقل كمية الدهون بها إلى الجهد الأدنى ، وتقل سعاتها الحرارية بعكس اللحوم المحمرة والتي تستخدم الزيوت والدهون في قليها فتكون سعاتها الحرارية عالية جداً. هذا بالإضافة إلى أنها تصيب الجسم بعسر الهضم. ونفس الأمر بالنسبة للفراخ والأسماك يفضل المسلوقة أو المشوية عن المحمرة .

❧ وهل الأسماك مسموح بتناولها في برامج الرجيم الغذائي لعلاج الكرش ؟

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية منخفضة إذا ما قورنت بالبروتينات الحيوانية الأخرى .. ولكن نسبة السعرات الحرارية بها تختلف من نوع لآخر .. فالسمك البلطي موسى سعراتها منخفضة إذا ما قورنت بالقراميط والثعابين والبطارخ والجمبري والكابوريا والأستاكوزا فسعاتها الحرارية مرتفعة .. ولذا ينصح بالبلطي . وسمك موسى ويفضل الحد من الأنواع الأخرى .



هل هناك بخلصة منه الكرش خلال ٤ أسابيع



ما حقيقة رجيم «سنل مان» للتخلص من الكرش؟

نظام خبير التغذية البريطاني «سنل مان» من النظم الأوربية الشهيرة والتي اعتاد كثير من الناس على استخدامها للتخلص من الكرش . ويتم هذا النظام على مرحلتين ، كل مرحلة تستغرق أسبوعين وبتنظيم راحة لمدة أسبوع . ويتم بهذا النظام إنقاص الوزن بشكل ملحوظ مع التخلص من الكرش خلال الأسابيع الأربعة المرجح .

واليك هذا النظام :

الإفطار : موحداً يومياً

* ثمرة جريب فروت على الريق

ببيضه مسلوقه جيداً .

+ زغيف .

+ شاي أو قهوة بدون سكر .

والغداء والعشاء يتم على النحو التالي :



الوجبة	الغذاء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقه جيداً + سبانخ مسلوقه (طبق) + أرز رقيق أسمر + شاي أو قهوة بدون سكر	صدر دجاجة بدون جلد - حزر - طماطم + ثمرة جريب فروت قبل النوم
الثاني	سلطة فواكه طازجة	١٥٠ جراما سمك مشوي + سلطة خضراء + كرفس + خيار طماطم + أرز رقيق أسمر + شاي أو قهوة بدون سكر
الثالث	سلطة فواكه طازجة	٢ بيضة مسلوقه جيداً - سلطة سطرانج + أرز رقيق - شاي أو قهوة بدون سكر
الرابع	صدر دجاجة بدون جلد + شرائح طماطم + ثمرة جريب فروت بعد ٣ ساعات	سمكة مشوية (١٥٠ جراما) + سلطة خضراء + قهوة أو شاي بدون سكر
الخامس	سلطة فواكه	٢ بيضة مسلوقه جيداً + شرائح طماطم + ١٠٠ جراما جبنة بيضه + ٥٠ جم نخير + شاي أو قهوة بدون سكر
السادس	٢ بيضة مسلوقه جيداً + طبق سلطة خضراء + أرز رقيق	١٥٠ جراما لحم مشوي سلطة خضراء شاي أو قهوة بدون سكر
السابع	٢ بيضة مسلوقه + طبق سبانخ مسلوقه	١٥٠ جم سمك مشوي + أرز رقيق + ثمرة جريب فروت قبل النوم

يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر .. ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها تناول سعرات حرارية من ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ سعر حراري يومياً .. ثم يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين آخرين .

هل يمكن لأي شخص مصاب بالكرش أن يتبع نظام ستل مان ؟

هذا النظام أعد خصيصاً للأشخاص البدناء الذين لا يعانون من أى أمراض أخرى مثل مرض السكر أو التفرس أو اضطرابات فى وظائف الكلى أو القلب .



حكاية البروتين البودرة المصنعة لعلاج الكرش

صحة جديدة فى عالم التحسيس وعلاج الكرش يتم إنبائه فى بعض المراكز الأمريكية للتغذية .. ويعتمد هذا النظام على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة مصنعة تذاب فى الماء وتشرب ، ويحتوى هذه البودرة على كافة متطلبات الجسم من بروتينات وأملاح وفيتامينات .. وتمتد هذه البودرة الجسم بحرات حرارية لا تتعدى ١٠٠ سعر حرارى للوجبة الواحدة وبالتالي عند استخدام هذه البودرة كرجيم غذائى فإنها تعطى نتائج طيبة فى التخلص من الكرش وعلاج السمنة .

هل يوجد فى مصر هذه البودرة المصنعة لاستخدامها كرجيم غذائى لعلاج السمنة .. ؟

فى الأسواق المصرية الآن أنواع متعددة من هذه البودرة مستوردة من أمريكا ، ودول أوربية ، ولكن يعيبها أنها غالية الثمن ، ولكن هناك أنواع مصنعة فى مصر مثل الكاينيك والسوتاجين يمكن استخدامها فى نظم الرجيم الغذائى لعلاج الكرش ، وتعطى نتائج قريبة من تلك المستوردة من أوروبا وأمريكا .. مع العلم أن هذه البودرة المصنعة لا يمكن الاعتماد عليها لفترات طويلة ..

وكيف يمكن اعتماد البرنامج الغذائى لعلاج الكرش بواسطة هذه البودرة ؟

هناك أكثر من برنامج .. أحد هذه البرامج يعتمد على استخدام هذا البروتين المصنوع لمدة عشرة أيام متواصلة ، ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها تناول ما يقرب من ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً .. ثم يكرر النظام مرة أخرى .. ولا يتم إلا تحت إشراف طبي .

نظام البروتين البودرة المصنعة في تخسيس الكرش



* الإفطار :

كوب حليب متروخ الدسم + 3 ملاعق سوتاجين
+ شاي أو قهوة بدون سكر .

* الغداء :

سَلْطَة خضراء (خيار + طماطم + فلفل أخضر + كرفس + 3 ملاعق
سوتاجين في كوب ماء .

* تصبيرة :

كوب عصير فراكة (برتقال أو طماطم أو تفاح)

* العشاء :

كوب سوتاجين باللبن أو الماء + ثمرة تفاح أو جريب فروت أو جوافة أو
كمثرى .

- من الممكن تكرار هذا النظام من آن لآخر حسب رأي الطبيب المعالج بعد
تقييم حالة المصاب بالكرش .

يفقد الجسم بهذا النظام من ٤-٥ كيلو جرامات من وزنه خلال عشرة أيام.

❗ وماذا عن نظام وشاك لي، للبروتين المصنع؟

هو نظام آخر للبروتين المصنع . يمكن استخدامه لمدة ٨ أسابيع متواصلة
ويحتوي في وجبة الإفطار والعشاء على 3 ملاعق من البروتين المصنع على هيئة
بودرة مضافاً إليها الماء .. أما وجبة الغداء فتحتوي على نحو 400 إلى 500
سعر حراري يتم اختيارها من الأطعمة الآتية:

٢٠٠ سعر حراري

٢٧٠ سعراً حرارياً

١٦٤ سعراً حرارياً

١٥٤ سعراً حرارياً

٦٠ سعراً حرارياً

٦٠ سعراً حرارياً

ربع دجاجة مشوية

٢٠٠ جرام لحم مشوي

٢ بيضة مسلوقة

٢ سمكة مشوية

سلطة خضراء

شوية خضار

فاكهة

- وهذا النظام يخلصك من الكرش ، وينحف وزنك بشكل ملحوظ وخاصة لو تم الالتزام بالرياضة معه .

الفاتحة .. تخلصك من الكرش



تعتمد بعض مراكز التخسيس علي رجيم الفاتحة للتخلص من الكرش .. ونزول الوزن .. فما

حقيقة هذا النظام ؟

رجيم الفواكه أو كما يسميه البعض رجيم المشاهير . يعتمد علي استخدام الموز ومجموعة أخرى من الفواكه كنظام غذائي لمدة أربعة أسابيع ؛ لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش .

ولقد لوحظ أن هذا النظام يخلص الجسم من الكرش ومن الوزن الزائد بشكل ملحوظ وسريع .. ولكن هذا النظام لا يمكن الاعتماد عليه لمدة طويلة ؛ لأنه لا يحتوي علي العناصر الغذائية المختلفة ولا يمكن اتباعه إلا تحت إشراف طبي .

رجيم الفاكهة لتخفيف الكرش



اليوم الأول : شمام في الإفطار والغداء (أى كمية) + ٢ موزة في العشاء
اليوم الثاني : ٢٠٠ جرام تفاح في كل من الإفطار والغداء + ٢ موزة في العشاء.
اليوم الثالث : شمام في الإفطار والغداء والعشاء (أى كمية) .
اليوم الرابع : ٢ موزة في كل من الإفطار والغداء والعشاء .
اليوم الخامس : سلطة فواكه طوال اليوم (تفاح - موزة - برتقال - فراولة - كشمري) .

اليوم السادس : ١٠٠ جرام تين في الإفطار + ٢ موزة في كل من الغداء والعشاء .

اليوم السابع : شمام في الإفطار والغداء والعشاء .

- يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر .. ثم يعطى راحة لمدة أسبوع ثم يكرر لمدة أسبوعين آخرين .

- من الممكن تناول سلطة الفواكه بدلاً من أى نوع من الفواكه السابقة ..

- ومن الممكن أن نستبدل الجريب فروت بالشمام .

﴿ يدعى البعض أن تناول الموز بأي كمية لا يؤدي إلى زيادة الوزن وظهور الكرش وأنه يؤدي إلى

نزول الوزن بسرعة .. فلما حقيقتنا هذا الادعاء ؟

هذا خطأ شائع .. فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه يظل رقيقاً ولكن يزيد وزنه أيداً .. والبعض الآخر يعتقد أنه كلما زاد في الأكل من الموز قل وزنه وتخلص من كرشه .. ولكن الحقيقة أن الموز له سعرات حرارية مثل أى طعام آخر .. واستخدامه بكميات كبيرة بالطبع سوف يزيد الوزن لاحتوائه على نسبة من السكريات والنشويات .. ويرجع استخدام الموز في بعض نظم الرجيم في أنه من الفاكهة التي تعطي الإحساس بالشبع بعد تناول كمية قليلة منه .

هل مسموح للمصابين بالكرش تناول كل أنواع الفاكهة بحرية ؟

الفاكهة أحد المصادر الأساسية لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المهمة للجسم ، كما أنها تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف التي تعطي الإحساس بالشبع وتقاوم الإمساك .. ولذا ينصح البعض إلى استخدام الفواكه في نظم الرجيم .. وكل الفواكه مسموح بتناولها في فترة الرجيم بكميات مقننة فيما عدا الفواكه ذات السعرات الحرارية العالية مثل البلح والعنب والتين ، فيجب تجنبها في فترة رجيم علاج الكرش .

كما لا يجب على المصابين بالكرش تناول جميع الفواكه المخففة مثل الخوخ والمشمش والقراميا لأن سعراتها الحرارية مرتفعة .

أسرع طريقة للتخلص من الكرش



وهذه الطريقة توصي بها مدارس اليوم الواحد .. وتعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة ثلاثة أيام ثم يتم الانتقال إلى نوع ثانٍ من الأطعمة لنفس المدة وهكذا ..

ولا تتعدى فترة الرجيم ١٥ يوماً ، وهذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء من أمراض القلب والكلى والسكر والتهربس ويتم استخدامه مع أصحاب الكرش ذوي الإزادة الضعيفة في التحكم في الرجيم الغذائي لمدة طويلة أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الرجيم وحدث لهم تكيف وثبوت الوزن .

* نظام اليوم الواحد المتكرر .

في الثلاثة أيام الأولى :

زيادة نقط في الإفطار والغداء والعشاء ، وبأى كمية ، ولكن لا يستعمل معه أى إضافات (من الممكن استبدال باللبن الرائب) .

في الثلاثة أيام الثانية :

لحم أو سمك مشوي في الوجبات الثلاثة بواقع ١٥٠ جراماً في الوجبة .

في الثلاثة أيام الثالثة :

أى نوع من السلطات الخضراء -خس - خيار - طماطم - كرنب -
فجل - بنجر - فلفل - كرفس - بقدونس - وأي كمية في الوجبات الثلاثة.

في الثلاثة أيام الرابعة :

موز أو خوخ أو تفاح أو سلطة فواكه بأي كمية في الوجبات الثلاث .

في الثلاثة أيام الأخيرة :

بيض مسلوق في الوجبات الثلاث .

إذا استلعت أن تواظب على هذا النظام فسوف تستطيع أن تتخلص من
5-7 كيلو جرامات من وزن جسمك .. مع التقليل من سمنة الكرش بشكل
واضح ... ومرة ثانية لا يد من الإشراف الطبي عليه .

بالألياف يمكنك إزالة الكرش



لماذا النصيحة الدائمة للمصابين بالكرش بتناول الأطعمة الغنية بالألياف؟

الألياف هي ذلك الجزء من الأطعمة النباتية الذي لا يتم هضمه بالجسم
وتفيد الأبحاث أن للألياف دوراً كبيراً في الحفاظ على الرشاقة والتخلص من
السمنة والكرش .

٣. واليك : بعض فوائد الألياف للمصابين بالسمنة والكرش :

١- تحتاج لمدة طويلة لضغها في الفم .. وبالتالي تساعد في ببطء عملية
تناول الطعام فتساعد على الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام .

٢- تزيد من امتلاء المعدة .. فتقلل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية
العالية وتزيد أيضاً من الإحساس بالشبع .

٣- تقلل من امتصاص السكر إلى الدم .. فتقلل السكر بالدم وبالتالي تقلل
فرصة تخزينه على هيئة دهون .. ولذا يفضل استعمال الألياف لمرضى السكر.

٤ - انخفاض مستوى الكوليسترول الضار ، والذي يزيد معدله في مرضى الكرش .

٥ - تويد من معدل تكبير الدهون بالجسم ، وانهلاك السمعات الحرارية .

٦ - تقلل من حدوث الإمساك الملازم لمرض الكرش المتبعين للرجيم الغذائي .

٧ - تؤكد الدراسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكر .

* بعد أن تعرفت على هذه الفوائد للألياف أصبح لزاماً عليك زيادة جرعة الألياف في نظامك الغذائي .

☞ ما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل :

* الخضراوات :

الخس واللفت والفجل والكرفس واليقطين والجزر والطماطم والخيار والكرنب والبقول الأخضر والسيخ .

* الفاكهة :

البيضاخ والبرتقال والجريب فروت والكمثرى والشمام والبطيخ والتفاحة والمango .

* الحبوب :

وهي أكثر العناصر الغذائية اعتواء على الألياف مثل العدس أبيض وحمراء والقمح والردة والحبس الأسمر والأرز الكامل واللوبيا .

☞ وهل هناك أي مشكلة من تناول الألياف بأي كمية ؟

بداية يفضل في الرجيم الغذائي لعلاج الكرش تناول الألياف في صورة الحبوب الكاملة مثل القول والعدس والخيل الأسمر تحتوى على الردة ، كما يفضل تناول الخضراوات ذات الألياف الكثيرة مثل الخس والفجل والخيل .

والكرفس واليقطين والطماطم ، أما الفاكهة فيفضل الجريب فروت والتفاح
والأناناس والشمام .

ولكن لا يمكن الإفراط في تناول الألياف ، فاستخدامها بجرعات كبيرة
يؤدي إلى تقليل امتصاص المواد الغذائية الموجودة بالطعام ، وكذلك يؤدي إلى
حدوث الانتفاخات بالبطن ، وقد يصل الأمر إلى حدوث التسهيلات
بالتبولون..ولذا احذر من الإفراط في تناولها ويكتفى منها بخمسين جراماً يومياً.

عيش الغراب .. ورجيم خاص لعلاج الكرش



ما المقصود بعيش الغراب ؟

هو غذاء نباتي يتميز بأن قيمته الغذائية عالية ، وفي الوقت نفسه سعراته
منخفضة ، ولذا كان التفكير في استخدامه كنظام غذائي للتخلص من الكرش .
وهذا الغذاء منتشر في دول أوروبا وأمريكا ، وله مطاعم خاصة لتقديمه غيبه
في صور متعددة .. وبدأت الآن تنتشر زراعة هذا النبات في مصر .

وكيف يستخدم عيش الغراب كبرنامج غذائي لعلاج الكرش ؟

هناك عدة برامج غذائية يستخدم فيها عيش الغراب كنظام لتخسيس
الكرش .. فمن الممكن استخدامه بمفرده كنظام غذائي ، ومن الممكن دمجه
مع عناصر غذائية أخرى ، وهذا ما أنضله .

واليك أحد هذه النظم الغذائية التي يستخدم فيها عيش الغراب لعلاج الكرش :

الإفطار : جريب فروت أو شمام + ٢٥٠ جراماً من عيش غراب .

+ شاي أو قهوة بدون سكر .

تصبيورة : عصير برتقال .

الغداء : سلطة خضراء + خضار سوتيه + ربع رغيف + ٢٥٠ جراماً عيش

غراب مشوي أو محمر .

العصر : تفاح أو جوافة .

العشاء : ٢٥٠ جراماً عيش غراب + خضار سوتيه + فاكهة الموسم .

قبل النوم : كوب لبن رائب .

صبيحة جديدة لعلاج الكرش بعصير الفواكه والخضراوات



كثير من مراكز الرشاقة وعلاج السمنة والكرش اتجهت أنظارها إلى استخدام عصائر الفواكه والخضراوات كبرنامج غذائي للحصول على الرشاقة والقضاء على السمنة .

ولهذه العصائر أكثر من فائدة في عملية التخسيس وهي :

١- عصير الخضراوات والفواكهة يحتوى على نسبة عالية من الفيتامينات والألياف . ولذا يستطيع المصاب بالسمنة والكرش القيام بالرجيم بدون مشكلات .

٢- لا يحتوى هذه العصائر على نسبة تذكر من الدهون . وبالتالي فسرعتها الحرارية منخفضة .

٣- تحتوى هذه العصائر على نسبة كبيرة من الألياف . فتحظى الإحساس بالشبع وتساعد في التخلص من السمنة .

٤- هذه العصائر تقاوم حدوث الإمساك .

وهذه الفوائد دفعت مراكز التخسيس في أوروبا وأمريكا إلى اتباع برامج التخسيس بعصائر الفواكهة والخضراوات .



العصير الذي لا يخطئ أبداً... الجريب فروت



- الجريب فروت .. أشهر فاكهة يتردد اسمها في أوساط التخسيس وعلاج الكرش ، كثيراً ما ينصح بها الخبراء لمرضى السمنة والكرش .
- فهي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف التي تعطي الإحساس بالشبع دون أن تمد الجسم بسمعات حرارية عالية .. كما أنها تساعد في التخلص من الإمساك .
- والطعم اللاذع للجريب فروت يقلل الشهية لتناول الحلويات والنشويات .
- وهناك البعض الذي يؤكد أن الجريب فروت يساعد في استهلاك الدهون من الجسم . ولا ننسى احتواء الجريب فروت على نسبة كبيرة من فيتامين «ج» الضروري للجسم .
- ويتم إعداد عصير الجريب فروت بأن يتم تقشيرها ، ويقطع لأجزاء صغيرة ثم يضرب في الخلاط ، ويتم حفظه بالثلاجة ، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يومياً .. ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت أو السكرين لعصير الجريب فروت .

عصير الطماطم .. عصير الرشيقان



- عصير الطماطم هو شراب لذيذ وفي الوقت نفسه رخيص الثمن .. يحشوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين «ج» ويمنع تأكسدها . كما أنه من الممكن إضافة ماء ورد أو أوراق الريحان لعصير الطماطم .
- والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده دون مزجه بعصائر أخرى.. والبعض الآخر يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل عصير الجزر والبرتقال والتفاح .
- # عصير الطماطم والتفاح والجزر :
- وهو عصير يمزج فيه هذه العناصر الثلاثة معاً .. ويتم إعداده على النحو التالي :

- تقطع ثمرة تفاح واحدة ، وثمرتان طماطم وثمرتان جزر إلى قطع صغيرة..وتضرب مباشرة بالخللاط مع الماء .. ويتم تناول من كوب إلى ثلاثة يومياً .

*عصير الطماطم والجزر والبقدونس:

- تقطع ثلاث ثمرات جزر وأربع ثمرات طماطم إلى أجزاء صغيرة وتضرب في الخلاط ، ويضاف إليها الماء وورقات البقدونس .
ومن الممكن استبدال الجزر بأوراق السبانخ الغنية بالحديد والألياف .

عصير التفاح وفوائده الكثيرة للتخسيس



يعتبر التفاح ذا قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح الضرورية للجسم . ويحتوي أيضاً على نسبة كبيرة من الألياف التي تملأ المعدة وتعطي إحساساً بالشبع لمدة طويلة .
والتفاح من الفواكه التي تقلل الكوليسترول بالدم والذي يزداد معدله في المرضى المصابين بالكرفس .

ولقد ثبت أيضاً أنه يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويقلل من الجلوكوز بالدم . كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح وعصيره في معظم برامج الرجيم الغذائي للحصول على الرشاقة ومحاولة السمنة .

* عصير التفاح بالبرتقال أو الفراولة :

يفضح ربع كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ، ونفسر برنقالة وتقطع أيضاً لأجزاء صغيرة ويتم وضعهما بالخللاط مع الماء ليتم خلطهما ، ومن الممكن استبدال البرتقال بعشر حبات من الفراولة متوسطة الحجم .

*عصير التفاح مع بعض الخضراوات :

من الممكن استخدام عدد ٢ جزوة مع أعواد الكرفس وتضرب مع ثمار التفاح في الخلاط . فهذا العصير غني بمجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح وسمراته الحرارية منخفضة .

أيها المصابون بالكرش : احذروا المصلبات



هل تناول اللب والسوداني يؤديان إلى زيادة سمثة البطن ؟

اللب والسوداني والفيشار وقائمة طويلة من المكسرات ، تحتوي جميعها علي
سعات حرارية عالية . فهي تحتوي على نسبة كبيرة من النشويات والدهون ..
وبالطبع فإن كثرة تناولها يساعد في زيادة السمثة وخاصة في منطقة البطن .
ومن العجيب أن نرى أشخاصاً يلتزمون بالريجيم الغذائي القاسي لعلاج السمثة
ومع هذا يزداد وزنهم .. وبالتحسب نجد أن هؤلاء الأشخاص يفضلون على تناول
اللب والسوداني بكميات كبيرة ، ويكفي أن تعرف أن ١٠٠ جرام من اللب
الأسمر يحتوي على ٥٩٥ سعراً حرارياً أي بما يعادل رجة كاملة ولذا يجب
على المصاب بالكرش تجنب التماسي باللب والسوداني والمكسرات .

هل الحياة الغازية مثل البيبسي والكوكاكولا .. هل تناولها بكثرة يسبب الكرش ؟

بالطبع الإفراط في تناول المياه الغازية يؤدي إلى السمثة والكرش .. فسعاتها
الحرارية عالية .. فالكوب فيها يحتوي على ٨٢ سعراً حرارياً .
وأحب أن أوضح أنه لا فرق بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة كما يدعي
البعض ، فكلاهما له سعرات مرتفعة .
ومن الممكن استبدال هذه المياه الغازية بعصير الجريب فروت أو الطماطم أو
البرتقال أو المشروبات الدايت .

هل تناول العرقسوس بانتظام .. فهل يسبب لي ذلك زيادة الوزن ؟

العرقسوس من المشروبات ذات السعات الحرارية المنخفضة ، وله فوائد كثيرة
مثل تخفيف العطش ، وتهدئة الأعصاب ، وتطهير الجهاز الهضمي .. ولقد ثبت
حديثاً أن له دوراً في تنمية جهاز المناعة والوقاية من السرطان .. غير أن تناول
العرقسوس بكثرة يساعد على زيادة معدل الصوديوم بالدم ، وهذا بدوره يؤدي
إلى تراكم الماء بالجسم وزيادة الوزن ، السمثة الكاذبة .. ولذا ينصح مرضى
الضغط العالي والسمثة بالإقلال من العرقسوس .

❖ **وماذا عن تناول عصير القصب أثناء الرجيم الخاص بعلاج الكرش ؟**

* كوب من عصير القصب يحتوي على :

- ١٦٠ جراماً ماء .

- ٦ جرامات سكريات من أنواع أخرى - ٢٥ جراماً سكر تصب .

- ٣ جرامات بروتين

بالإضافة إلى مجموعة من الأملاح المعدنية.

وهذا الكوب يمد الجسم بما يقرب من ١٣٠ سعراً حرارياً .. وإذا أضيف له الثلج نقل سعراته الحرارية إلى ١٠٠ سعر حراري أي بما يعادل نصف رغيف.. ولذا لا ينصح بكثرة تناول عصير قصب السكر أثناء رجيم الكرش .. وعند الضرورة يكفي بكوب مخفف على فترات متباعدة .

❖ **هل تناول عسل النحل بأي كمية لا يؤدي إلى الكرش ؟**

رغم أن لعسل النحل فوائد متعددة .. لكنه يحتوي على سعرات حرارية عالية ، فالمعلقة الواحدة تحتوي على ٦٥ سعراً حرارياً ، ولذا فإن الإفراط في تناوله يزيد من السمنة ولا سيما سمنة البطن .

❖ **هل من الممكن تناول الذرة المشوية في فترة رجيم الكرش ؟**

من المعروف أن الذرة المشوية تحتوي على نسبة عالية من الألياف ، ويمد كغوز الذرة المتوسط الجسم بمائة سعر حراري ، بالإضافة إلى مجموعة من المعادن والفيتامينات ذات القيمة الغذائية العالية ، وبناءً على هذا فعن الممكن في فترة الرجيم تناول الذرة المشوية على فترات متباعدة .

❖ **وماذا عن تناول البطاطس الشيبس...؟**

دائماً ما يتصح الباحثون عن الرشاقة ، والراغبون في التخلص من الكرش بتجنب البطاطس المخمرة أو الشيبس .. فالمائة جرام منها تحتوي على ٢٢٠ سعراً حرارياً ، وهي نسبة عالية تساعد في تكوين السمنة والكرش .. ويمكن تحيى وعشاق البطاطس تناولها مسلوقة ، وتجنب الشيبس .

حتى لا نشعر بالجوع ...



لماذا نشعر بالجوع ؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات في جدار المعدة .. هذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام الموجود بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع .

ويستقبل هذا المركز إشارات أخرى عندما يقل مستوى السكر بالدم .. نتيجة لعدم تناول الطعام .. فيشعر أيضاً الإنسان بالجوع .

أما عند تناول الطعام وازدياد السكر بالدم .. فيتم إرسال إشارة إلى مركز الشبع الموجود بجوار مركز الجوع بالمخ فيشعر الإنسان بالشبع .

وهل هناك عوامل أخرى تتحكم في الإحساس بالشبع والجوع ؟

بمعنى مستوى السكر بالدم هو العامل الرئيسي في تقيبه مراكز الجوع والشبع بالمخ .. ولكن هناك بعض العوامل الأخرى تتحكم في عملية الجوع والشبع وهي :

*** العوامل النفسية :**

- فهناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب تزيد شهيتهم لتناول الطعام .

- والبعض عندما يتناول طعامه بصحبة وفي مكان ملائم .. تزداد شهيته للطعام .

- كما أن الحرمان العاطفي ، والمشاكل العائلية تدفع كثيراً من الناس للانغماس في الطعام ؛ ليعوض هذا الحرمان أو للهروب من هذه المشكلات .

* نوع الطعام :

- تناول المواد البروتينية مثل الحبوب الكاملة أو اللحوم .. يقلل الإحساس بالجوع .. بعكس السكريات والنشويات فإنها تزيد الإحساس بالجوع .

- ولقد وجد أن تناول الدهون بكثرة يقلل من الشهية للطعام .. ويؤخر من تفرغ المعدة .

* الرياضة :

وحى من العوامل المهمة التي تؤثر على شهية الإنسان . فكلما زاد النشاط والحركة ، زادت الشهية للطعام وزادت كمية الطعام الذي نتناوله .. والتنظيف عملية تناول الطعام يجب على الفرد أن يمارس نوعاً معتدلاً من الرياضة وبصفة منتظمة .

* الأمراض العضوية :

فقد وجد أن الأمراض العضوية التي تصيب الشخص تؤثر عند البعض تأثيراً مباشراً على مركز الشبع ، فتجعل المريض يشعر بالشبع دائماً ولا يقبل على الطعام عزيزي المصاب بالكرش .. وحتى لا تشعر بالجوع أثناء الرجيم عليك باتباع الآتي :

- تناول في رجيمك الغذائي الأطعمة الغنية بالألياف فهي تمكث في المعدة لمدة طويلة .. وتؤخر شعورك بالجوع .
- تجنب تناول المواد السكرية والنشوية بكثرة .. فهي تزيد إحساسك بالجوع وعليك بالمواد البروتينية التي تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .
- عالج منكلانك العاطفية ، والعائلية والنفسية .. حتى لا تكون هي السبب وراء شعورك بالجوع الدائم والتهام كثير من الأطعمة هرباً منها .
- قل ، لا بصوت عالٍ للولائم والعزومات والأكل الجماعي .
- لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة .. وتناول من ٢ - ٥ وجبات صغيرة وبينهما فترة قليلة .
- عند شعورك بالجوع الذي لا يقاوم .. تناول الأطعمة المألوفة للمعدة ذات السعرات المنخفضة مثل الخيار والخس والقمح وعصير الجريب فروت والتفاح ..
- ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام
- عند شعورك بالجوع ، اشغل نفسك بأي نشاط آخر ، كقراءة جريدة أو كتاب ، أو تنظيف أسنانتك بالأسواك أو المعجون أو التحدث مع زملائك في أي موضوع أو الوضوء و الصلاة .

كيف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام ؟



* هناك وصايا عشر ، عزيزي المصاب بالكرش ، لو اتبعتها فإنك سوف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام .. فاعلمها واعمل بها :

١- تناول ٣ أكواب كبيرة من الماء قبل الوجبات الرئيسية .. فالماء ليس له أى سعرات حرارية ، ويملأ فراغ المعدة ، ويقلل بالتالى من تناول الطعام .

٢- تناول الجريب فروت .. أو خل التفاح قبل تناولك للطعام .. فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام .

٣- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها ملمفتين من الخل ، فتقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة ، وفي الوقت نفسه سعراتها قليلة .

٤- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف .. فهي تأخذ وقتاً طويلاً في عملية المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع .. وتؤدي إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام .

٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من ٢٠ دقيقة - فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تصلاً معدتك بكثير من الأطعمة ، وعلى العكس فالأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة قبل أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٦- قطع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكل قطعة قطعة .. فقد وجد أنك تتبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام . أى أن عدد القطعات من الطبق إلى القسم أهم من الكمية فى إعطاءك الإحساس بالشبع .

٧- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة جداً .. فهذا يقلل من تناولك للطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٨- ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، ثم امسح الطعام جيداً .. ثم عاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد وهكذا .. ويمكنك أن تسريح دقائق في وسط تناول الطعام .

٩- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدة عن المائدة .. وبنم الغرف في المطبخ ثم ينقل الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد النظر بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة .

١٠- لا تقذف في فمك أى طعام جديد قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من الطعام وتجنب تناول الطعام وانقماً .. وتناوله وأنت في هدوء واسترخاء .
بالطبع لو أنك التزمت بهذه الوصايا في طريقة تناول الطعام فإنها سوف تكون لك حارساً في ألا تملأ بطنك ومعدتك بدون حدود .. ولكنها سوف تساعدك على الشبع بأقل كمية من الطعام .

🕋 الشم لترويض الشهية للطعام .

طريقة الشم هي أحدث الابتكارات في أمريكا وأوروبا لإنقاص الوزن والحصول على الرشاقة .. واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكي يسمى « هريس » . فهو يدعو الراضين في إنقاص وزنهم باستنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنة ، فتجعل الشخص يشعر بالشبع ويفقد رغبته في تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه : «أروماتوم » ينبعث منه روائح كريهة ، وهي مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت البانسون والجوز والشمر والجريب فروت .. وشم هذا الجهاز تقعد الشهية تماماً في أقل من دقيقة .. هذا ولقد أكدت الدراسات أن رائحة التفاح والنعناع والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، وذلك إذا استنشقتها ثلاث مرات يومياً .

الرياضة لا غنى عنها لعلاج الكرش



هل للرياضة بالفعل دور في إزالة الكرش؟

نعم للرياضة دور مهم في عملية التخلص من الكرش .. فكما تحدثنا من قبل أن من أسباب ظهور الكرش هو ضعف وترهل عضلات البطن ، لذا لمزاولة الرياضة مهمة لتقوية عضلات البطن ومنع ترهلها .. هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعمل على استهلاك نسبة كبيرة من دهون الجسم ، وخاصة المتراكمة فوق عضلات البطن ، كما أن الرياضة تحمي الجسم من مضاعفات الرجيم مثل ترهل الجلد والمفتق الأروبي .

والاعتماد على الرجيم وحده في علاج الكرش دون الرياضة كالمركب يسير بمجذاف واحد .

الرياضة وحدها لا تكفي ..

هل من الممكن القضاء على الكرش بممارسة الرياضة فقط وبدون اتباع رجيم غذائي ..؟

رغم فوائد الرياضة وأهميتها في التخلص من الكرش لكنها لا يمكن أن تكون وحدها وسيلة ناجحة في التخلص من الكرش والسمنة ، فالرياضة غالباً تؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة العضلات .. في حين أن الرجيم الغذائي يؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة تحت الجلد .

ولكن نستعمل الرياضة وحدها وبدون رجيم للتخلص من الكرش تحتاج إلى أنواع شديدة من الرياضة والتمارين ولمدة طويلة وذلك لكي نصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة سوياً . ولذا ننصح باستخدام الرجيم مع الرياضة .

* ولكن قبل مزاولة الرياضة .. استمع إلى هذه النصائح :

- يجب مزاولة الرياضة بالتدرج ، فبدأ بعشر دقائق يومياً ثم تزيد تدريجياً .
- تجنب شرب الماء البارد والمثلج أثناء مزاولة الرياضة .
- ارتداء الملابس القطنية والجوارب القطنية مع حذاء خفيف أثناء المزاولة .
- مزاولة الرياضة بعد الأكل بفترة كافية (ثلاث ساعات) .

- التركيز على التمارين الخاصة بتقوية عضلات البطن .
- أخذ حمام دافئ قبل مزاولة الرياضة .. فهذا يساعد على فتح المسام ويفقد سعرات أكثر .
- إذا كنت تشكو من أى مشكلات صحية في القلب أو المفاصل أو أى مرض آخر استشر طبيبك قبل المزاولة .

هل يلزم لمزاولة الرياضة الاشتراك في النوادي الرياضية ؟

الرياضة المطلوبة لعلاج الكرش لا يلزمها الاشتراك في الأندية المتخصصة أو مزاولة رياضة عنيفة .. ولكن يكفيها المداومة على ممارسة رياضة المشى وبعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والتي ذكرناها في هذا الكتاب ، ومن الممكن القيام بها في المنزل .

دواء فعال لعلاج الكرش اسمه :

المشى



لم يعد هناك عذر لأصحاب الكسل والخمول ، الذين لا يستعملون الذهاب إلى النوادي الرياضية لمزاولة التمارين الرياضية المختلفة ، فهناك رياضة مثالية سهلة ولا تكلف أموالاً وتعتبر مفيدة جداً لصحة الجسم وتخلصه من دهون الجسم في المناطق المختلفة بما فيها الكرش .. وهذه الرياضة تعرف برياضة المشى .

ولكن ما دور المشى في التخلص من الكرش ؟

من المعروف أن رياضة المشى تزيد من حرق الدهون الزائدة بالجسم ، وبالتالي تخلصنا من الدهون القائمة فوق الكرش ، ولك أن تعلم أن المشى يفقد الجسم ما يقرب من ٢٠٠ سعر حرارى في الساعة وتزداد هذه القيمة كلما زادت سرعة المشى ومدته .

ولا تنس فائدة المشى المهمة في علاج الكرش ، وهي تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات في هذه المنطقة ، بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين والحوض .

والمشى أيضاً مفيد في علاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول ودوالي الساقين ..

❦ وكيف تزاول رياضة المشي بصورة صحيحة لتحصل علي نتائج طيبة في التخلص من الكرش ؟

مشي المسحة ومشاهدة أفترينات العرض بالشوارع ، المشي البطيء مع الراحة من أن لأخر . المشي العادي لشراء متطلبات الحياة ، ليس هذا هو المشي الذي تقصده للتخلص من الوزن الزائد والكرش ، ولكن المشي الذي تقصده للتخلص من الكرش والسمنة يجب أنه يتوافر فيه الصفات الآتية :

- يجب أن يمارس بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالإحساس بالتعب الشديد وعدم القدرة علي مواصلته .

- أن يكون يعطى واسعة (كالجرى البطيء) ، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين .

- أن يكون الظاهر مفروداً أثناء المشي ، حتى لا يسبب بروزاً في منطقة البطن ، واختلالاً في توازن الجسم .

- أن يلامس مشط القدم الأرض قبل الأصابع والكمب .

- أن يكون بصفة منتظمة .. ويتم زيادة مدته تدريجياً .

❦ والسؤال الآن .. ما الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي ؟

يفضل أن يكون المشي ومعدتك فارغة من الطعام .. قضى أثناء عملية امتلائها بالعلعام تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي ، والمشى هنا قد يضرب ولا يفيد .. ولذا ينصح بممارسة هذه الرياضة في الفجر أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

والمشي كالدواء يكون مفيداً إذا تم استعماله في وقته المناسب وبجرعته المناسبة المضبوطة .. فقبل سن الأربعين ، وعند الأشخاص الأصحاء يمكن للفرد مزاولة المشي بدون حذر حتى يتعب . أما بعد سن الأربعين ، ومع الأشخاص الذين يشكون من بعض الأمراض يجب أن يكون المشي تدريجياً .. وبمجرد أن يشعروا بالتمتع عليهم التوقف والراحة ، ومن الأفضل استشارة الطبيب .

❦ كم يوماً في الأسبوع يستحب مزاولة رياضة المشي ؟

يفضل ممارسة رياضة المشي يومياً وإذا تعذر الأمر فيجب ألا تقل عن ثلاث مرات أسبوعياً .. مع محاولة أن تزداد مدة المشي اليومي تدريجياً . مع ملاحظة

أن أثر الرياضة والمشي يمتد إلى يومين بعد الممارسة ، حيث أن العضلات تظل بعد الرياضة في حالة انقباض مما يزيد من معدل حرق الدهون .

مع العلم أن المشي بسرعة متوسطة يفقد الجسم ما يقرب من ٣٠٠ سعر حرارى فى الساعة ، والمشي بسرعة كبيرة يفقده ٣٥٠ سعرا حراريا..

تمارين رياضية لعلاج الكرش وتقوية عضلات البطن



التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة ، وتحسن الصحة ، كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض ، وتؤخر من ظهور الشيخوخة .

وهناك تمارين خاصة يمكن مزاولتها لتقوية المجموعات الأربع لعضلات البطن مع انخفاض نسبة الدهون المتراكمة فوق البطن ، ولا سيما أن عضلات البطن من أولى العضلات التي تبدأ فى الضعف والترهل .

*** ولكن قبل أن تمارس هذه التمارين اقرأ هذه الإرشادات جيدا :**

- استشر الطبيب قبل مزاوله التمارين ..فقد تأتى معك نتيجة عكسية إذا لم تستخدم بطريقة صحيحة ، ولا سيما إذا كنت تعاني من مرض فى القلب أو العضلات أو فى المفاصل .

- ابدأ كل تمرين ببطء ، ثم زد تدريجياً فى عدد مرات كل تمرين حتى تصل إلى العبد المحدد لكل تمرين .

- تجنب ممارسة التمارين عقب الطعام مباشرة .. (بعده بثلاث ساعات) .

- المواظبة على ممارسة تمارين التحمية قبل التمارين الأساسية ، وكذلك تمارين الاسترخاء بعد التمارين .

وما المقصود بتمارين التحمية ؟

تمارين التحمية هي تمارين تسمى التمارين الأساسية . الهدف منها تهيئة الجسم ، وعضلات البطن للقيام بمجهود ونشاط أكبر وأقوى ..

* وتمارين التحمية عدة فوائد هي:

- تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية .
- ترفع من درجة حرارة الجسم .
- تثير وتخفز حركة الدم والأكسجين بالجسم فتزيد من حرق الدهون .
- تحقق السيطرة على عضلة القلب والتنفس .

وما تمارين التحمية المقترحة قبل التمارين الأساسية للبطق ؟

هناك تمارين تحموية متعددة ومختلفة من شخص لآخر .. وهذه التمارين تحتاج من ٥ إلى ٢٠ دقيقة .

* واليك عرضاً لبعض هذه التمارين:

١- تمارين تهيئة عضلات البطن والجلدع .

- .. الوقوف مع ترك مسافة بين الرجلين .. واليدان تلامس الفخذين .
- الانحناء نحو اليمين مع ملامسة الجانب الأيسر .. ثم العودة .
- الانحناء نحو اليمين ، ثم العودة إلى وضع البداية .
- مع ضرورة احتفاظ الرأس في وضع مستقيم .
- ويكرر هذا التمرين ٨ مرات .

* تمارين تهيئة عضلات الكتف :

- الوقوف معتدلاً مع رفع الذراعين جانبياً وتحريكهما في حركة دائرية (٢٠ مرة) .

- ثم إدارة الذراع إلى أكبر مدى ممكن ليلاصق طرف الأذن بلطف (١٠ مرات) .

* تمارين تهيئة عضلات الفخذين والرجلين :

- الجلوس على الأرض ، مع مد الرجلين إلى الأمام .. مع وضع كلتا اليدين على الفخذين .

- تمد اليدين تجاه رصغ القدمين بدون جهد أو شد مع الإبقاء على هذا الوضع لمدة ٦ ثوان ، ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر (٥ مرات) .

مجموعة تمارين أساسية لعلاج الكرش



* التمرين الأول :



شكل رقم ١

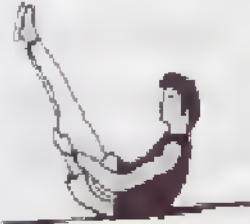
- رقود على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .

- ترفع الرجلان في ١٠ عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة ، كما في الشكل (١)

- ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

- ثم تخفض في ١٠ عدات ، يكرر هذا التمرين ٢٠ مرة تدريجياً .

* التمرين الثاني :



شكل رقم ٢

- رقوده على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .

- يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن (كما بالشكل ٢) .

- ثم العودة لوضع البداية .. ويكرر هذا التمرين ١٥ مرة .

* التمرين الثالث :



شكل رقم ٣

الرقود على الظهر ، مع تثبيت اليدين خلف الرأس مع ثني الركبتين باتجاه الصدر كما في الشكل (٣)

- ترفع الساقان لأعلى ٩٠ درجة مع الجذع (كما في الشكل رقم ٤) .

- تثني الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى (كما بالشكل ٣) .



شكل رقم ٤



شكل رقم ١٥

- ثم تمد الساقان إلى الأمام ٤٥

درجة (كما بالشكل ٥).

- ثم العودة إلى وضع البداية .

- يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام

١٠ مرات .

* التمرين الرابع :



شكل رقم ١٦

- الرقود على الأرض .. مع الإبعاد بين

قدميك ومقابك .. مع تشبيك خلف الرأس كما

بالشكل (٦)

- تمسح الرأس والكشف إلى أعلى مع

محاولة

تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على

هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان (كما بالشكل ٧).

- ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر ١٠ مرات.

* التمرين الخامس (تمرين متقدم) :



شكل رقم ١٧

- الرقود على الأرض ظهراً ، مع ثني الركبة

حتى يقترب الكعبان من الحوض .. وتشبيك

اليدين خلف الرأس .. (شكل ٦) .

- يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم

العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ

بالقدمين كما هما فوق الأرض شكل رقم (٨) .

- ويكرر هذا التمرين تدريجياً ١٠٥ مرات

* التمرين السادس :

- يمكن تكرار التمرين الخامس ، مع عدم ثني الركبتين تستمر الساقان

ممدوتين على الأرض .

- مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ولامسة الكوعين للركبتين .

(١٠ مرات) .

* التمرين السابع (تمرين متقدم)



شكل رقم ٩٩

- الرقود ظهراً على الأرض .. مع
- مد الساق اليمنى على الأرض ،
- وثني الركبة اليسرى باتجاه اليسار
- بهيث تمسك

اليدان بالركبة المنثبة (شكل ٩٩) .

- محاولة الوصول إلى وضع



شكل رقم ١٠٥

- الجلوس مع الإبقاء على الإمساك
- بالركبة كما بالشكل ١٠٥ ثم
- العودة لوضع البداية .

- ثم يكرر التمرين مع القدم اليمنى .
- ويتم تكرار هذا التمرين (١٠ مرات) .

* التمرين الثامن :

- * جلوس على الأرض مع الإبعاد بين
- القدمين والساقين مع مد الذراعين جانباً
- كما بالشكل (١١١) .



شكل رقم ١١١

- يلف الجذع ، لتحقيق ملامسة بين
- اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة .
- ثم العودة إلى وضع البداية .

يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى و القدم اليسرى ثم العودة
كما بالشكل (١٢).

- هكذا يمينا ويسارا ٢٠ مرة .



شكل رقم (١٢)

* التمرين التاسع

- وقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلا ، مع وضع اليدين في الوسط .
- يشي الجذع جهة اليمين في أربع عدات ثم العودة إلى وضع البداية ثم
- يشي الجذع جهة اليسار في أربع عدات ثم العودة.. وهكذا ١٥ إلى ٣٠ مرة .



* التصارين العاشر

- وقوف مع الإبعاد قليلاً بين الرجلين ورفع الذراعين لأعلى (كما في

الشكل رقم ١٣)



شكل رقم (١٣)

- يثنى الجذع لأسفل للتمس الأرض مع عدم ثني الركبة (شكل ١٤) ثم

عدم العودة لوضع البداية .

- يكرر هذا التحرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة .



شكل رقم (١٤)

تمارين بسيطة ، ولكنها مفيدة لعلاج الكرش



* الأعمال المنزلية .. رياضة مهمة يغفلها كثير من السيدات .

اعتماد كثير من السيدات على الأدوات الكهربائية الحديثة مثل الغسالة الكهربائية والمكنسة وغسالات الأطباق الكهربائية ، بالإضافة إلى اعتماد البعض على الشغالات في المنزل .. كل هذا قلل من حركة ونشاط كثير من السيدات ، مما أصاب كثير منهن بالسمنة والكرش .

ولذا كانت الدعوة إلى السيدات للقيام بالأعمال المنزلية من مسح وكنس وتنظيف وطبخ .. فهذه الوسائل كفيلة بحرق نسبة كبيرة من دهون الجسم ، فمن المعروف أن عملية المسح والكنس تفقد الجسم ٢٤٠ سعراً حرارياً في الساعة .. فلا تغفلي ياسيدتي هذه الرياضة المهمة .

* تمارين للجميع : هناك مجموعة من التمارين والحركات البسيطة جداً .. يستطيع الجميع القيام بها ، وخاصة أولئك الذين يدعون عدم المقدرة على مزاوله الرياضة ، أو لا يجدون وقتاً لها ..

* وهذه التمارين هي : الرقود على الأرض ظهراً ، مع تحريك الرجلين والقدمين كما لو كنت راكباً دراجة .. قم بهذا التحرين كلما أتيت لك الفرصة (عشرون مرة) .

- الرقود على الأرض ظهراً مع مد الرجلين للأمام ، وتحريكهما لأعلى ولأسفل بالتبادل (عشرون مرة) .

- تحرك في الغرفة لمدة ٣ دقائق على كعبيك ، و ٣ دقائق على أطراف أصابع قدميك .

- اصعد فوق كرسي الحمام ٢٠٠ سنتيمترا في الارتفاع ، ثم اهبط مرة ثانية يكرر هذا التصرين مرات عديدة .
- مزاوله رياضة « تط العجل » فهي تحرك عدداً كبيراً من عضلات الجسم ، وتفقد الجسم سرعات حرارية كثيرة .
- مواظبه التصرين على العجلة الثابتة بالمنزل يفقدك كثيراً من السرعات .
- تدون أن ترفع أي من قدميك عن الأرض ، حاول أن تسير في الغرفة عدة دقائق بتزحيف القدمين ، مع الالفحاف يميناً ويساراً ووضع اليدين في الوسط .

استئصال الكرش بالجراحة ..



هل للجراحة دور في إزالة الكرش؟

- ما زال كثير من الأطباء يحتفظون في استخدام الجراحة لعلاج الكرش ، ولا يعتبرونها الحل الأمثل للعلاج .. وكثير منهم يضع شروطاً يجب توافرها قبل الإقدام على استخدام المشرف في علاج الكرش مثل :
- فشل كل محاولات العلاج الأخرى من رجم ورياضة في القضاء على الكرش .
- أن يكون الكرش مفرطاً جداً ، ومصحوباً بمضاعفات مرضية .
- أن يؤثر هذا الكرش على حركة ، ونشاط الفرد تأثيراً ملحوظاً .

وهل بالفعل من الممكن استئصال الكرش بالشرط؟

نعم من الممكن الاستئصال الجراحي للشحوم المتراكمة فوق البطن مع القيام

بعملية تجميلية لإعادة الجلد إلى وضعه الطبيعي .. وفي الغالب لا يتم هذا إلا بعد فشل كل المحاولات الأخرى من رجم ورياضة وأدوية في إزالة الكرش .

يلجأ بعض أطباء الجراحة إلى بعض العمليات الجراحية للتقليل من تناول الطعام .. فما حقيقة هذه العمليات في علاج الكرش ؟

يتم اللجوء إلى هذه العمليات بعد اليأس من وسائل العلاج الأخرى في علاج الكرش ، وخاصة في حالة الكرش القاتل والذي يسبب مضاعفات خطيرة .. ومن أمثلة هذه العمليات :

- استئصال جزء من الأمعاء : ولقد وجد أن هذه العملية تفقد الجسم من ٢٧ إلى ٥٥ ٪ من الوزن الكلي .. وتقلل من حجم الكرش بشكل ملحوظ ولقد وجد أيضاً أن مضاعفات الكرش والسمنة تقل بشكل ملحوظ بعد هذه الجراحة .. ولكن من عيوب هذه العملية أنها تقلل من امتصاص الجسم للعناصر الأساسية ، وتكون مصحوبة بإسهال مزمن في بعض الأشخاص .

- تضيق قراغ المعدة : ويتم هذا إما عن طريق خياطة جزء منها أو باستئصال جزء منها .. ويلجأ البعض إلى ربط جزء منها أو تدبيسه ، والهدف من هذا كله أن يضيق قراغ المعدة ... ولا تستوعب إلا كمية قليلة من الطعام . وبذلك يشعر المريض بالشبع لأقل كمية من الطعام ..

- استئصال العصب الحائر : وهي وسيلة تتم للتقليل من الشهية لتناول الطعام .. وهي من الناحية العملية غير مجدية ولا يلجأ إليها إلا نادراً .

وماذا عن استخدام بالون المعدة لعلاج السمنة والكرش ؟

- هي طريقة يتم من خلالها استخدام بالون خاص يوضع بداخل المعدة ليقلل من فراغها .. ويعطى الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام وتتم هذه العملية للأشخاص أصحاب الشهية المفتوحة جداً للطعام . ولقد وجد أن هذه الطريقة تقلل من السمنة والكرش .. وهذه العملية تستخدم في مرضى الكرش الضخم الذين فقدوا قدرتهم على التحكم في شهيتهم للطعام .

شفط الكرش .. متى وكيف ؟



❦ ما المقصود بشفط الكرش ؟

- هي عملية تتم في مراكز متخصصة ، وتجري تحت تأثير تخدير كلي ..
وتستغرق ما يقرب من ساعة ، وبعدها بيوم واحد من الممكن أن يغادر المصاب
بالكرش المركز .

وتتم هذه العملية عن طريق إدخال أنابيب رقيقة تحت جلد البطن ، من
خلال فتحات صغيرة ، حيث تتجمع الدهون في منطقة البطن .. ويتم توصيل
هذه الأنابيب الرقيقة بجهاز لإزالة الدهون وله قوة شفط كبيرة للدهون السائلة .

❦ وهل يمكن لأي فرد أن يقدم علي عملية شفط الدهون ؟

في الغالب لا يتم اللجوء إليها إلا بعد استنفاد كل وسائل العلاج الأخرى ،
ولا تتم إلا للأفراد الذين تسمح حالتهم الصحية للتخدير وإجراء هذه العملية ..
ويتم بها شفط ما يقرب من ثلاثة لترات من الدهون في المرة الواحدة .. ومن
الممكن تكرار عملية الشفط .

❦ وما مميزات وعيوب هذه العملية ؟

من مميزات هذه العملية أنها تخلصك من دهون الكرش ، والخلايا الدهنية
«مخازن الدهون» المتجمعة في منطقة البطن .. وبالتالي تقل الفرصة للإصابة
بالكرش مرة ثانية ..

ولكن لهذه العملية بعض العيوب وهي :

- تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء العملية .
- هناك احتمالات الإصابة بجلطات دهنية .
- لا يمكن بواسطتها شقط إلا كمية محدودة من الدهون .
- تزداد فرصة تكوين صديد والتهابات مكان الدهون .
- هذا بالإضافة إلى مضاعفات التخدير .
- مع العلم أن هذه العملية مكلفة مادياً .



الإبر الصينية .. ودورها في علاج الكرش



هناك جدل كبير حول فاعلية الإبر الصينية في العلاج .. بين معارض بشدة ومؤيد بقوة ..
فما حقيقة دور الإبر في العلاج ؟

العلاج بالإبر هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا المصري والعربي ..
ولكن اكتشاف الإبر يعود لأكثر من ستة آلاف سنة ، وأخذ في التطور التدريجي
حتى انتشر الآن في معظم بلاد العالم .

وما هو ينتشر الآن في الأوساط الطبية الأمريكية والأوروبية ، وكثرت الأبحاث
حول علاج الإبر وفعاليتها في العلاج .. حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية
«WHO» عام ١٩٧٩م بفاعلية العلاج بالإبر الصينية في بعض الأمراض بما
فيها السمنة ، وازداد عدد المترددين على عيادات العلاج بالإبر الصينية .. وبدأ
هذا التخصص يدخل الجامعات المصرية ، وتوقفت وزارة الصحة البعثات إلى
الصين ؛ لتعلم العلاج بالإبر .

ما حقيقة دور الإبر في علاج الكرش ؟

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر ويدون أي رجيم غذائي أو
ممارسة رياضة أنه سوف يقضى على كرشه ويتخلص تماماً من سمنته ..
فهذا الاعتقاد خاطئ بالطبع ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم
والرياضة على علاج السمنة والتخلص من الكرش .

* أما دور الإبر في التخسيس وعلاج الكرش فهو :

- ١- تأثير تهييظي على الانقباضية ، أو التقلصية للجزء العلوي من الأمعاء ..
مما يعطي الإحساس بالشبع .
- ٢- تأثير تهييظي على مركز الجوع .. فيشعر الإنسان بالشبع .
- ٣- ومن الممكن استخدام الإبر الموضعية في علاج سمنة الكرش .

📌 ما أنواع الإبر المستخدمة في علاج الكرش ؟

لعلاج سمعة الكرش يتم استخدام نوعين من الإبر :

١- إبر الأذن : وهي إبر صغيرة ، ويتم تثبيت من ٢-٥ إبر منها في نقط معينة بالأذن ، حيث تحتوي الأذن على ٩٠ نقطة منها ١٠ نقاط خاصة بالتخصيس .

وتوضع هذه الإبر في الأذن لمدة أسبوع ، ثم يتم نقلها إلى الأذن الأخرى في الأسبوع التالي . ويستمر تأثير هذه الإبر باقياً ما دامت في الأذن . وفي بعض الأحيان ، وأثناء جلسة التركيب يتم توصيل هذه الإبر بشمار كهربائي ضعيف ليزيد مفعولها وأثرها لمدة طويلة .

٢- إبر للجسم : وهي إبر مختلفة الأطوال ورفيعة ، ويتم تثبيت هذه الإبر في نقاط معينة من الجسم : البطن ، والأرداف ، والفخذين ، والقدمين ، وتستمر مثبتة لمدة ٣٠ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة ، ثم يتم إخراجها ، ويخضع الشخص السمين للقيام بجلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعياً .

كما أنه من الممكن استخدام هذه الإبر الطويلة في علاج سمعة الكرش عن طريق وضعها بطريقة معينة في مناطق تجمع دهون الكرش .

📌 وهل للإبر مضاعفات جانبية .. وهل تسبب أمراضاً خطيرة ؟

هذا ما يردده بعض الناس الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئاً .. فلو كان لها آثار جانبية أو تسبب أمراضاً خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية ، وما انتشرت في دول أوروبا وأمريكا .. وما زاد عدد المترددين بهذا الشكل الضخم .

فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أي آثار جانبية أو أي مضاعفات ولا تسبب أي مرض .. ولا يوجد أي بحث علمي من أي مؤسسة علمية أو من أي جامعة على مستوى العالم يثبت أن للإبر الصينية آثاراً جانبية أو تسبب أي مرض خطير .

📌 وهل يستمر استخدام الإبر الصينية مدى الحياة ؟

بعد التخلص من الكرش ، والوصول إلى الوزن الطبيعي .. يتم التوقف عن جلسات الإبر .. وبعدها ينصح المريض بالمواظبة على نظام غذائي معتدل ، ويحتوي على سعرات حرارية مساوية للسعرات التي يفقدها الجسم أثناء الحركة

والنشاط .. وينصح أيضاً بالاستمرار في مزاوله الرياضة .. مع ملاحظة أنه بعد التعرف عن العلاج بالإبر تكون الشبهة قد تم ترويضها ، ولا يتقبل الشخص أى كمية زائدة من الطعام ، وليس صحيحاً بالمرة أنه بعد توقف العلاج بالإبر سوف يزداد حجم الكرش أكثر من الأول ، ولكنك سوف تستمر رشيقيماً طالما حافظت على الرياضة والنظام الغذائى .

حقيقة العلاج بالحلقة الطبى



انتشر الآن استخدام الحلقة الطبى للتخسيس ، ونحافة الكرش فما حقيقة هذا الحلق...؟

الحلق الطبى عبارة عن مغناطيس صغير ، يوضع فى نقاط معينة فى الأذن ومن الممكن توصيله بتيار كهربى ضعيف أثناء الجلسة ، فيعطى موجات كهبرمغناطية ، فتساعد فى الإحساس بالشبع وعملية التخسيس .

وهناك نوعان من الحلق الطبى ، النوع الأول يتم تشبيته بولمبة اللاصق الطبى ، ويستمر فى الأذن لمدة أسبوع ، ثم يتم نقله إلى الأذن الأخرى ونوع آخر يشبه حلق السيدات ، يقوم المريض بوضعه لنفسه من آن لآخر .

وأحب أن أؤكد أن الإبر والحلق الطبى عاملان مساعدان مع الرجيم والرياضة للقضاء على الكرش ، ولا يمكن الاعتماد عليهما فقط فى عملية التخسيس .

الأدوية المتاحة وأحليها فى علاج الكرش



من الممكن أن يتناول الشخص كبسولة فتخلصه من الصداع أو آلام المعدة خلال دقائق ، ومن الممكن أن يتناول قرصاً فيخلصه من ارتفاع الضغط أو السكر المرتفع خلال دقائق .. ولكنه ليس هناك قرص أو كبسولة أو حقنة تستطيع أن تخلصك من السمنة أو الكرش خلال دقائق أو ساعات أو حتى أيام . ولكن دور الأدوية فى علاج الكرش هو دور ثانوى وليس أساسياً فهو يساعد المصاب بالسمنة والكرش فى إعطائه الإحساس بالشبع أو زيادة عملية التمثيل الغذائى وفقد السعرات

❦ وماذا عن دور حيوب الردة مثل البران « Bran » في عملية التخلص من الكرش ؟

– حيوب الردة « البران » عبارة عن ألياف طبيعية ، يتم تصنيعها على هيئة أقراص ، ويتم تناول من قرصين إلى أربعة قبل تناول الطعام مع شرب كمية كبيرة من الماء معها ، فتتقشر وتملأ المعدة ، وبالتالي تعطى إحساساً بالشبع وتقلل كمية الطعام الذي يتناوله المصاب بالكرش ، فيضطر الجسم إلى اللجوء إلى مخازن الدهون في البطن ومناطق أخرى لتعويض النقص في الطعام .. فتقلل دهون الكرش .

كما أن مميزات هذه الحبوب أنها تقلل من حدوث الإمساك الذي يسبب مشكلة لبعض المصابين بالكرش المتبعين للرجيم الغذائي . ومن مميزات هذه الحبوب أيضاً أنها تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين وتقلل من الكوليسترول الموجود بالدم .

ومن الممكن الاستعاضة عن هذه الحبوب بتناول الردة الطبيعية على هيئة خبز أو مع الزبادى .

مع ملاحظة أن استخدام هذه الحبوب والألياف بجرعة كبيرة ولمدة طويلة قد يؤدي إلى حدوث انتفاخات في البطن ، وقد يصل الأمر إلى حدوث التهابات بالفولون .. ولذا يجب عدم الإفراط في تناولها .

❦ وماذا عن أدوية تقليل الشهية ؟

معظم هذه الأدوية تعمل من خلال التأثير على مركز الشبع الموجود بالمخ فتؤدي إلى تقليل الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

ولكن هذه الأدوية يجب أن تعطى تحت إشراف طبي كامل لأن استخدامها بجرعات غير مضبوطة ، أو لمدة طويلة ، قد يؤدي إلى حدوث التوتر والقلق وعدم التركيز .. وفي بعض الأحيان قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .

وهناك أنواع جديدة تعمل على تقليل الشهية للشهيات والدهون فقط دون البروتينات ، وأعراضها الجانبية أقل من الأدوية القديمة .

❦ وماذا عن استخدام الهرمونات في علاج الكرش ؟

- يستخدم البعض هرمون الغدة الدرقية «ثيروكسين» في علاج السمنة والكرش ، حيث تقوم هذه الهرمونات بتنشيط عملية التمثيل الغذائي ، وفقد سعرات حرارية ، وبالتالي تقلل من دهون الجسم ، وتخلص من الكرش .

ولكن في الحقيقة عند المرضى السمان الذين لا يشكون من نقص هذا الهرمون أساساً ، عند تناوله من الممكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض جانبية مثل زيادة في عدد دقات القلب وخفقان وإسهال عصبي ، وقد تؤدي إلى تخلل بروتينات الجسم والكالسيوم من العظام مما يؤدي إلى وهن ولين العظام بعد فترة من العلاج ؛ لذا لا ينصح بتناول هذا الهرمون إلا إذا ثبت معملياً نقصه بالجسم ، وأن يتم إعطاؤه تحت إشراف طبي .

حقيقة بدائل السكر .. والأغذية الصناعية في التخسيس



❦ هل من الممكن استبدال سكر الطعام ببدايل السكر الموجودة في الصيدليات؟

من المعروف أن سكر الطعام سعراته الحرارية عالية ؛ فملعقة السكر الصغيرة تحتوى على ٢٥ سعراً حرارياً .. ولذا يجب على المصابين بالكرش الحد من تناول سكر الطعام ومشتقاته .. ومن الممكن استبداله بالبدايل الموجودة في الصيدليات مثل السكرين والسويت دايت ، فهي ذات سعرات حرارية منخفضة ، وتعطى الطعم الحلو للسكر .

❦ وهل تناول هذه الحبوب يسبب أمراضاً سرطانية ؟

ترده هذا التخوف على ألسنة البعض ؛ ولكن في الحقيقة أن تناول هذه الحبوب لم يثبت عنها حتى الآن أى أمراض خطيرة طالما أنه يتم استخدامها بجرعة معتدلة .

❏ وهل من الممكن استخدام هذه العيوب في بعض الأغذية والحلويات؟

نعم .. من الممكن استخدام هذه الحبوب أو البودرة منها ، في إعداد الأغذية الصناعية في فترة الرجيم الغذائي .. ومن الممكن أيضاً استخدامها في تحلية المشروبات المختلفة .. ولقد اتجهت بعض الشركات لتصنيع بعض الأغذية الخاصة بالرجيم الغذائي لمرضى السمنة والكرش مستخدمة فيها بدائل السكر .

جدول يوضح أسماء بدائل السكر الموجودة في الصيدليات

الاسم التجاري	الاسم بالانجليزي	عدد الاقراص	الاسم التجاري	الاسم بالانجليزي	عدد الاقراص
سويت دايت	Diet sweet	٥٠ ق	سكرول	Sucral	بودرة
سويت دايت	Diet Sweet	١٠٠ ق	سكارين	Sacharin	٢٥ ق
سويت دايت	Diet Sweet	٢٥٠ ق	كاندريل	Candarel	٥٠ ق
سكرام	Sucram	١٠٠ ق	كاندريل	Candarel	بودرة
سوتي	Sweety	٥٠ ق			
اسبارسل	Aspartel	٥٠ ق			

الأعشاب الطبية في علاج الكرش بين الحقيقة والوهم



❏ ما حقيقة استخدام الأعشاب الطبية في علاج الكرش؟

احتوت محلات الأعشاب ، وبعض الصيدليات على أنواع متعددة من الأعشاب ، جربها نسبة كبيرة من الناس في التخسيس وعلاج الكرش . ولكن قبل أن يقذف أي شخص بأى عشب إلى فمه يجب أن يعرف تركيب هذا العشب ، وآثاره الجانبية ، وجرعته المضبوطة ، ويفضل أن يكون تحت الإشراف الطبي ، وخاصة وأن تجارة الأعشاب دخل فيها الكثير من الدجالين بغرض الكسب المادي فحسب .. وكمن من مريض أصيب بأعراض

جانبية خطيرة من جراء تناول أعشاب غير معروفة الهوية .
ونقطة مهمة أخرى أحب أن أشير إليها ، وهي أن الأعشاب وحدها دون
الرجيم أو الرياضة مفعولها قليل جداً .. ولذا فالأعشاب عامل مساعد مع
الرجيم والرياضة في علاج الكرش أو السمنة .

❦ وماذا عن تناول خل التفاح في علاج الكرش والتخسيس ؟

الخل المستخرج من ثمار التفاح ويعرف باسم (خل التفاح) تؤكد بعض
الدراسات أنه مفيد في عملية التخسيس وعلاج الكرش .

فهو يقلل من الشهية ، ويزيد من حرق الدهون بالجسم ، كما أنه يقلل من
الكوليستيرول بالدم ، ولذا فليس هناك مانع من تناول خل التفاح بدون إفراط
ويكفي ملعقة شاي على كوب ماء ٣ مرات يوميا قبل الوجبات الرئيسية مباشرة
والبعض يفضل إعطاؤه بعد النهوض من الفراش مباشرة ، بتناول ملعقة كبيرة
من خل التفاح في كوب ماء لمدة شهرين .

❦ وهل تناول خل الطعام مفيد في عملية التخسيس ؟

للخل فوائد كثيرة ، من أهمها أنه يفضي على كثير من الميكروبات الضارة ،
ويخلص الجسم من بعض الدهون الضارة ، وهذا يفسر ما اعتاد عليه بعض
الناس قديما من إعطاء الطيور قليلا من خل الطعام قبل ذبحها ، وذلك لتطهير
أجسامها من أي ميكروب وللتخلص من المواد الدهنية الزائدة في جسمها .

وهذا ما دفع البعض إلى تناول خل الطعام بكميات كبيرة أملا في التخلص
من نسبة كبيرة من دهون جسمهم .. ولكنني أحب أن أقرر أنه إذا كان خل
الطعام يقلل من نسبة الدهون بالجسم ، فإن الإفراط في تناوله يؤدي إلى كثير
من المشكلات الصحية مثل التهابات المعدة والكبد ، وتغيير حموضة الدم ،
ولهذا ننصح بكمية قليلة من خل الطعام تقدر بملعقة أو اثنين يوميا توضع
على السلطة الخضراء .. فتساعد على تقليل الدهون من الجسم بدون أضرار .

الكرش عقب الولادة مشكلة لها حل ...



❦ ما سبب إصابة عدد كبير من النساء بالكرش عقب الولادة؟

أثناء الحمل ونتيجة لتمدد عضلات البطن ، يحدث ترهل في عضلات هذه المنطقة وتصبح ضعيفة . هذا بالإضافة إلى أنه في فترة الحمل تحدث تغيرات هرمونية تساعد في زيادة عدد الخلايا الدهنية في منطقة البطن ، والتي تنطبع دائماً للماء نفسها بالدهون ، وكذلك تلعب هرمونات الحمل دوراً في زيادة تراكم الماء داخل الجسم ، كما أن زيادة هرمون البروجسترون أثناء الحمل يزيد من الشهية لتناول الطعام .. كل هذه العوامل تكون محصلتها بروز الكرش عند نسيمة كبيرة من السيدات ، ويساعد على زيادة ظهور الكرش ما اعتادت عليه السيدات من الركون للرراحة في السرير لمدة طويلة ، مع كثرة تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية .

❦ وهل تناول (المغاث) عقب الولادة يؤدي إلى زيادة الكرش عند السيدات ؟

يحتوي المغاث على عناصر غذائية كثيرة .. فهو يحتوي على نشويات ومواد دهنية ومواد سكرية ، وعادة يستخدم السمن في تحميره ، ويضاف إليه السمسم والمكسرات أثناء إعداده .. ولذا يعتبر المغاث ذا سعرات حرارية عالية .. ويساعد في بروز الكرش عند السيدات اللاتي يفرطن في تناوله .

لذا ننصح السيدات المعرضات للإصابة بالسمنة والكرش بتجنب تناول المغاث .. أما السيدات ذوات الوزن الطبيعي فيصحن بتناوله لما له من فوائد غذائية كبيرة .

❦ وكيف يمكن التخلص من الكرش عقب الولادة؟

❦ هناك وسيلتان لعلاج الكرش عقب الولادة :

الوسيلة الأولى : هي ممارسة الرياضة لتقوية عضلات البطن ، وعلاج ترهلها والرياضة هنا تتمثل في المشي بانتظام وممارسة التمارين الخاصة بتقوية عضلات البطن كما سبق ذكرها .

الوسيلة الثانية : هي اتباع ريجيم غذائي متوازن وبه كمية كافية من البروتينات والفيتامينات والكالسيوم والحديد ، حتى تستطيع الأم القيام بمهمة الرضاعة الطبيعية بكفاءة دون أن تضر بصحتها وصحة جنينها .

رغبتهم المبرهنه المصايبه بالكروش

وما النظام الغنائم القترح للسيدات والمصايبات بالكروش أثناء الرضاعة ؟

- * عند الاستيقاظ: كوب حلبة باللبن منزوع الدسم .
- * عند الإفطار : بيضة مسلوقة جيداً أو قطعة جبن قريش أو ٤ ملاعق فول (ملعقة زيت زيتون) + ربع رغيف + فاكهة الموسم .
- * تصبيرة : كوب من شوربة العدس .
- * الغداء : سلطة خضراء (جزر - خس - خيار - طماطم - كرفس) + ٢ قطعة لحم مشوية أو ١٥٠ جم كبد مشوية أو ٢ سمكة مشوية أو ربع فرخة + خضار سوتيه (كوسة - بصل - سبانخ - باذنجان) .
- * عصراً : كوب من شراب التناخ البلدي .
- * العشاء : كوب لبن منزوع الدسم أو لبن رائب أو بيضة مسلوقة جيداً + فاكهة الموسم .
- * قبل النوم : كوب من شراب الشمر .

وماذا عن الحزام الذي يربط حول البطن عقب الولادة .. هل يمنع حدوث الكرش ؟

هذا الحزام لن يحمي السيدات من حدوث ترميل بعضلات البطن ، ولن يقلل من السعرات الحرارية .. بل على العكس من الممكن أن يزيد من ضعف عضلات البطن ، ولقد تناقلت عادة استخدام حزام البطن من جيل لآخر اعتقاداً أنه يحمي من ظهور أو بروز الكرش ، ولكنه قد يساعد في عودة الرحم لموضعه الطبيعي .. وليس له مفعول يذكر في منع حدوث الكرش .

خدعون فقالوا عنه الكرش



❦ السونا وحمامات البخار تخلصك من الكرش خلال ساعات .. فهل هذا حقيقي ؟

- ليس للسونا أو حمامات البخار دور فعال في علاج الكرش أو التخسيس ، وما يحدث فيها أن الشخص السمين المصاب بالكرش يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه عن طريق العرق وليس فقداً للدهون ، وبمجرد أن ينتهي من هذا الحمام ، يتقبل على شرب الماء بكثرة لتعويض ما فقده الجسم من ماء فيستعيد وزنه الأصلي من جديد .

وهذه الحمامات قد تؤدي إلى بعض المضاعفات مثل الإصابة بحصى الكلى أو جلطات الشريان التاجي .

❦ عملية التدليك والمساج تذيب دهون الكرش ... فما حقيقة هذا القول ؟

عملية التدليك أو المساج تقضي على كرش المثلث نفسه ، فهو الذي يبذل مجهوداً ، أما أنت فلا تفقد أي جرام من دهون كرشك فانت لا تبذل أي حركة أو مجهود في عملية التدليك .

❦ استخدام الحزام الهزاز أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش .. فما حقيقة ذلك ؟

كثير الإعلان عن أحزمة للبطن يدعى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل الكرش بشكل واضح خلال أيام .. وهذا كله ليس له أساس علمي ، ومعظم خبراء التخسيس يحذرون من استخدام هذه الأحزمة في عملية تخسيس الكرش ، ويعتبرونه أكلوية كبرى ، ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أي مفعول في التخلص من الكرش ، بل ثبت أن لهذه الأحزمة آثاراً جانبية على الجهاز التنفسي والهضمي .. وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات ..

🌿 شرب الماء قبل النوم يؤدي إلى الكرش .. فهل هذا صحيح ؟

الماء ليس له أى فيسة سعيرية حرارية ، وتناوله بأى كمية لا يؤدي إلى ظهور الكرش ، سواء علي الريق أو قبل النوم ، بل على العكس كثرة تناول الماء قبل الطعام يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويقلل من كمية الطعام المتأولة ، فيساعد علي التخلص من الكرش .

🌿 استعمال الملبينات وزيت البرافين يخلصك من سمرة الكرش .. فما حقيقة هذا الادعاء؟

ليس لهذه الأدوية الملبينة أو لزيت البرافين أى دور في التخلص من السمرة أو من الكرش .. وما تفعله هذه الأدوية أنها تسبب الإسهال فيفقد الجسم جزءاً كبيراً من الماء والعناصر الغذائية المهمة مما يخفف من وزن الجسم ، فيعتقد الشخص بهذا أن وزنه قد قل .. ولكنه فقد كاذب للوزن وسرعان ما يعود لوزنه الأصلي بمجرد شربه الماء .

بل إن لهذه الملبينات كثير من المضاعفات فهي تفقد سوائل الجسم مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الجفاف ، وتؤدي إلى سوء الامتصاص .

🌿 استخدام صابون خاص لعلاج الكرش والسمرة .. فما الحقيقة ؟

خرافة . وكل ما يفعله هذا الصابون أنه أثناء الاستحمام يفقد الجسم كميات من الماء فيخف الوزن وقتياً ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش فيشرب كميات كبيرة من الماء ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .. ولقد حذر كثير من المتخصصين من استعمال هذا الصابون وخاصة المصابون بأمراض القلب والدورة الدموية .



ثلاثة حلول لثبوت نزول الكرش

﴿ رغم أنني ما زلت أوافق علي الرجيم الغذائي والرياضة إلا أن نزول كرشى ثبت عند هذا الحد دون زيادة أو نقص .. فما السبب ؟ وما الحل ؟ ﴾

هذه الشكاوى كثيراً ما نسمعها .. قضي بداية استخدام الرجيم الغذائي منخفض السعرات ، يبدأ الجسم في تعويض هذا الانخفاض في السعرات وتكسير الدهون ، الموجودة في البطن « الكرش » ومناطق أخرى .. ولكن بعد فترة من هذا الرجيم يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ويقلل من معدل إحراق وتكسير الدهون فتكون النتيجة هي ثبوت نزول الكرش والوزن رغم الالتزام الكامل بالرجيم ..

* **حل مشكلة ثبوت نزول الوزن هناك ثلاثة حلول ، هي :**

• **الحل الأول :** بمجرد ثبوت الوزن ومقاومة نزول الكرش يعطى إجازة من الرجيم لمدة ٤٨ ساعة . يأكل الشخص ما لذ وطاب .. ذلك لكسر التكيف مع الرجيم الفاسى .. وبعد مدة اليومي يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم .. ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة .

* **الحل الثاني :** زيادة جرعة المشى والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

• **الحل الثالث :** هو استخدام نظام الرجيم الدوري المتغير .. وهو نظام يتميز بتغيير النظام الروتيني للسعرات الحرارية ، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص في حدود مرتين أسبوعياً كما يلي :

- في الأسبوع الأول : يعطى ٦٠٠ سعر حرارى يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية .
- في باقى الأسبوع الأول : يعطى ٩٠٠ سعر حرارى يومياً .
- في الأسبوع الثاني : يعطى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً .

- في باقى الأسبوع الثانى : يعطى ٩٠٠ سعر حرارى يومياً لمدة ثلاثة متتالية.

- فى الأسبوع الثالث : يعطى ٦٠٠ سعر حرارى لمدة ثلاثة أيام متالية .

- فى باقى الأسبوع الثالث: يعطى ٩٠٠ سعر حرارى يومياً .

وبهذا النظام يصعب التكيف مع الرجيم .. ومن الممكن حساب هذه
السعرات من جدول الأطعمة بأخر الكتاب .

📌 فى الأسبوع الأول للرجيم كان معدل نزول الكرش والوزن ملحوظاً وبدرجة أكبر من

الأسابيع التالية.. فلماذا؟

فى الأسبوع الأول ، ومع تناول السعرات المنخفضة فى الرجيم الغذائى يضطر
الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة ، ليحوض النقص فى السعرات وأول هذه
المخازن التى يتم السحب منها هى مخازن النشويات الموجودة فى الكبد
والعضلات ، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء..

وبالتالى فى الأسبوع الأول يتم فقد كمية من النشويات والماء فيكون النزول
أسرع ، أما فى الأسابيع التالية وبعد تفريغ مخازن النشويات يتم التوجه إلى
مخازن الدهون فى البطن والمناطق الأخرى ، والدهون أقل ارتباطاً بالماء ، أى أنه
يفقد فى الأسابيع التالية دهنناً فقط...

ولذا يكون إنقاص نزول الوزن والكرش فى الأسبوع الأول « نشا + ماء »
أسرع من الأسابيع التالية «دهون فقط» .

📌 لماذا يصعب نزول الكرش فى فصل الشتاء ، إذا ما قورن بمعدل النزول فى فصل الصيف؟

من المعروف أنه فى فصل الشتاء ومع زيادة برودة الجو ، يقوم الجسم بحرق
كميات إضافية من الطعام لكي يحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة عند ٣٧
درجة ، ومع حرق كمية من الطعام ، واستهلاك سعرات حرارية يشعر الإنسان
بالجوع ، وبالتالي يقوم بالتهام كميات إضافية من الطعام فتكون المحصلة هى زيادة
السعرات الحرارية المكتسبة ، وبالتالي زيادة الدهون المتراكمة بالجسم والبطن ..

ولا تنس أنه فى فصل الشتاء يركن الإنسان إلى الخمول والكسل وقلة
الحركة مع التهام الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .

وجبة واحدة للتسمين وليس للتخسيس

مع أنني أتناول وجبة واحدة فقط في اليوم إلا أن كرشى ثابت ، ووزني لا يتغير . فما السبب؟
كثيرا ما تتردد هذه الشكوى أيضاً .. فالعبارة في تخسيس الكرش ليست بعدد الوجبات التي نتناولها ، ولكن العبارة بنوعية ما نتناوله من طعام ، وما يحتويه من سعرات حرارية .

فمن الممكن أن تأكل وجبة واحدة ولكن سعراتها الحرارية عالية جداً ، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس بالجوع الشديد مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه في فترة الرجيم .

ولك أن تعلم أنه في برنامج تسمين الحيوانات يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة في اليوم لزيادة وزنها ، وكانت النتائج طيبة .

وفي هذا الموضوع تقول خبيرة التخسيس «ناتاشا بيلون» : إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السعرات من شأنه المساعدة في عملية إنقاص الوزن ، لأن الجسم يستهلك بعد كل وجبة عدداً من السعرات الحرارية اللازمة للهضم والامتصاص وتبلغ في المتوسط ١٠ ٪ تقريباً من مجمل السعرات الحرارية المستهلكة ..

كما أن إغفال وجبة الإفطار يقلل من معدل التمثيل الغذائي واستهلاك السعرات بمقدار ٥ ٪ .. ولذا لا يتصح بالاعتماد على رجم الوجبة الواحدة في اليوم .. بل يفضل تناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة ومتخفضة السعرات .

احذر النزول السريع !!

هل نزول الكرش بسرعة وبشكل مفاجئ له مضاعفات ؟

نعم .. إنقاص الوزن ونزول الكرش بسرعة وبشكل مفاجئ له كثير من المضاعفات مثل :

- الفتق السري والأرثي : فالنزول السريع يؤدي إلى ضعف وترهل عضلات البطن مما يسبب حدوث الفتق ، بعكس النزول التدريجي .

- تكوين حصيات المرارة مع حدوث الانتهابات بها : فنزول الوزن والكرش

بسرعة يؤدي إلى زيادة الكوليسترول المترسب على جدار الحويصلات المرارية مهيشاً الفرصة لحدوث الحصبات والالتهابات ، هذا بالإضافة إلى قلة تناول الدهون في الرجيم التي تعتبر المنبه للحويصلة الصفراوية لإفراغ محتوياتها ، فتزيد الفرصة لتكوين الحصبات .

- حدوث القرحة المعدية وقرح الاثني عشر : حيث يعتمد الرجيم القاسي لإنزال الكرش بسرعة على عدد قليل من الأطعمة ، مع زيادة في النشاط والحركة ، مما يجعل الأحماض والعصارة الهضمية تؤثر مباشرة على جدار المعدة والأمعاء الفارغتين لفترة طويلة فتحدث القرحة .

- سقوط بعض الأعضاء الداخلية مثل القلب والكلى ، والتي تحمي بطبقات داخلية من الدهون .

هذا بالإضافة إلى القاعدة التي نقول : من يتخلص من كرشه بشكل سريع ، يستعيد بشكل أسرع ..

تخلص من كرشك بدون أنيميا أو وجه شاحب

بعد فترة من الرجيم الخاص بعلاج الكرش أصبح لون وجهي شاحباً ، وفقدت عيني بريقها ،

وأصبت بالأنيميا .. فما السبب ؟ وما الحل ؟

يرجع شحوب الوجه ، وفقدان نضارة الجلد ، وبريق العينين إلى نقص فيتامين (ب) المركب في الرجيم الغذائي .. والحل هنا هو تناول هذا الفيتامين مع الرجيم الغذائي إما على هيئة أقراص مثل : أقراص « فارولكس » وإما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مع كوب عصير طماطم أو بالماء قبل كل وجبة وخاصة في الأسابيع الأولى للرجيم . « ملعقة الخميرة الكبيرة = ٨٠ سعراً حرارياً » ويوصى خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب في فترة الرجيم لاحتوائه على بكتيريا تتحد مع فيتامين «ب» فتساعد على نضارة الوجه وبريق العينين .

أما الإصابة بالأنيميا فترجع إلى نقص الأطعمة الغنية بالحديد وفيتامين «ج» في نظامك الغذائي .. ولذا لا بد من تناول كبسولات الحديد مثل « هيماتون كبسول » أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الفاصوليا الخضراء ، والسبانخ والملوحيحة ، والفول المدمس والعدس والملوينا والفاصوليا الجافة والتفاح .

❦ أعاني من إمساك شديد كلما أقدمت علي رجيم غذائي فما الحل ؟

يشكو كثير من المتبعين للرجيم الغذائي من الإمساك ، ويشكل لهم كثيراً من المتاعب والأرق .. وحل هذه المشكلة يعتمد على تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل السبانخ ، والخس ، والجريب فروت ، والفجل ، والكرنب ، مع تناول كميات كبيرة من الماء .

ومن وسائل العلاج الفعالة في علاج الإمساك هو تناول الردة مع الزبادي مع الخميرة .

❦ سقوط الشعر مع الرجيم .. هل له حل ؟

لكي نحافظ على الشعر أثناء الرجيم الغذائي لعلاج الكرش يجب الاهتمام بتناول الآتي :

- فيتامين «أ» : فالجسم يحتاج ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً .. وهو ضروري لصحة الشعر وقوته ، ومن الممكن تناوله على هيئة حبوب أو عن طريق تناول الجزر ، والبسلة ، والملوخية ، والشمام والكتناب ، والجرجير ، والبقدونس .

- فيتامين «ب» المركب : وهو موجود على هيئة حبوب أو يتم تناوله عن طريق الخميرة والبيض واللبن الرائب .

- معدن الزنك : وهو موجود في الزبادي واللبن الرائب وكذلك الكبد .

- الحديد : وقد سبق الإشارة إليه في السؤال السابق .

❦ ما الحل في علاج ترهل الجلد بمنطقة البطن .. الذي يعقب عملية تخسيس الكرش ؟

مزاولة الرياضة بانتظام مع الرجيم الغذائي تقلل بشكل ملحوظ من ترهل الجلد ، وتقوى عضلات البطن .. كما أن النزول التدريجي فلما كان معه ترهل بالجلد .. لذا فإن الرياضة المنتظمة والنزول التدريجي هما العلاج الفعال لهذه الشكوى .

وإذا كان ترهل الجلد كبيراً وعجزت الرياضة عن علاجه ، فمن الممكن استخدام جراحة التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

﴿ كلما اتبعت الرجيم الغذائي لعلاج الكرش ، أجد أن وحيي ومناطق أخرى من جسدي هي التي

تخزن . أما الكرش فلا يتغير .. فما الحل ؟

عند تناول السعرات المنخفضة في الرجيم الغذائي .. يبدأ الجسم في الاعتماد على مخازن الدهون لتعويض النقص ولد الجسم بالطاقة .. فهناك بعض الأشخاص يبدأ السحب من منطقة الأكتاف ، والبعض من منطقة الأنفخاد والبعض من منطقة البطن وآخرين من الأرداف .. فهذا يختلف من فرد لآخر حسب عوامل داخلية معقدة ..

- وحل هذه المشكلة هو أن تعتمد على الرياضة لتقوية عضلات البطن ، والمواظبة على رياضة المشي باستمرار مع الالتزام بالرجيم ، وتناول الفيتامينات الغنية بفيتامين «ب» المركب وفيتامين «أ» مع الحديد ، لكي لا يبدو على وجهك التأثير بالرجيم .

نمادح عملية بييه الذجلا والقشل



* السيدة س . ج طولها ١٦٥ ستمترا .. وكان وزنها قبل الزواج ٦٤ كيلو جراماً ، وبعد الزواج زاد وزنها إلى ٦٩ كيلو جراماً .. وبعد مرتين من الحمل والولادة زاد وزنها بشكل ملحوظ إلى ٨٤ كيلو جراماً .. مع ظهور كرش واضح .

﴿ كيف نجحت هذه السيدة في التخلص من الكرش واستعادة وزنها ؟

* أربع وسائل للعلاج :

هذه السيدة بعد الزواج استقرت عاطفياً ونفسياً ، فزاد وزنها ٥ كيلو جرامات وبعد الولادة حدث لها ترهل في عضلات البطن ، مع زيادة في الخلايا الدهنية المتراكمة في منطقة البطن نتيجة للتغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل ، هذا

بالإضافة إلى أثر هرمون البروجسترون في فتح الشهية . كل هذه الأسباب أدت إلى زيادة وزنها وظهور الكرش عندها .

ولعلاج هذه السيدة من السمنة والكرش تم وضع برنامج في ٤ خطوات :

١- رجيم غذائي في حدود ٩٠٠ - ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً .

٢- تمارين رياضية لتقوية عضلات البطن والتخدين والساقين .

٣- رياضة المشى بصفة منتظمة بمعدل ساعة يومياً .

٤- المواظبة على الأعمال المنزلية .

* النتيجة :

تمكنت السيدة بهذا البرنامج التخلص من واحد كيلو جرام أسبوعياً من وزنها ، وبعد ستة أشهر تمكنت من استعادة وزنها الطبيعي ، والتخلص من الكرش تماماً . وبعد ذلك تم إلزامها بنظام غذائي جديد يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حرارى يومياً بدون إفراط في النشويات والسكريات ، مع المتابعة على رياضة المشى والتمارين .. حيث أن ٩٠٪ ممن نجحوا في استعادة أوزانهم يعودون إلى السمنة والكرش مرة ثانية إذا لم يلتزموا بالرياضة .

وما زالت هذه السيدة تتابع كل ثلاثة شهور حتى تستمر محافظة على وزنها المثالي ورشاقتها .

* الطبيب أ.أ. ، وزنه ٩٤ كيلو جراماً .. ويعانى من كرش كبير .. وسمنة في الأكتاف والصدر .. ومشكلة هذا الطبيب هي قلة الحركة ، فهو يركب في عيادته مدة طويلة ، ولا يتقل إلا بسيارته الخاصة ، ومع هذا يتناول وجبات ذات سعرات حرارية عالية ..

* ولكن كيف استطاع هذا الطبيب التخلص من الكرش واستعادة وزنه الطبيعي ؟

من أهم أسباب السمنة والكروش عند هذا الطبيب الزميل هي :

- قلة حركته ، وعدم مزاولته لرياضة المشي .
 - تناوله لوجبات دسمة ، ذات سرعات حرارية مرتفعة .
 - ضعف عضلات البطن وفرهائها لقلة تمارين البطن والمشي .
- * واعتمد علاج هذا الطبيب من الكروش على تغيير أسلوب حياته ، ونظامه في تناول الطعام .. وكان البرنامج على النحو التالي :
- نظام غذائي معتدل يحتوي على ١٢٠٠ سعر حرارى قسم على ٥ وجبات صغيرة .

- التقليل من استخدام سيارته الخاصة ، واستبدالها بالمشي .
- عدم استخدام المصعد الكهربائي إلا عند الضرورة القصوى ، مع صعود السلالم باستمرار .

- شراء بعض الأجهزة الطبية الرياضية لتقوية عضلات البطن .

وتمكن الطبيب بهذا البرنامج من تحقيق نتائج طيبة ، وقل بروز بطنه بشكل واضح .. وأصبح الآن لا يستخدم سيارته إلا نادراً ، ويستخدم نوتة خاصة بحسب بها السرعات الحرارية لأى طعام يتناوله .

* السيدة زك .. تعاني من سمنة مع ظهور الكرش بشكل ملحوظ .. وكانت تتناول وجبة واحدة في اليوم ، مع استخدام أنواع متعددة من الأعشاب وزيت البرافين ، وتتناول الماء الدافئ على الريق بالليمون .. ولكن كل هذه الوسائل كانت نتائجها غير ملموسة بالمره ؟

فما سبب فشل هذه السبله في التخلص من السمنة والكروش ؟

أسباب الفشل الأساسية للتخلص من السمنة هنا هي :

- اعتماد هذه السيدة على تناول وجبة واحدة فقط .. فهذا يقلل من

السمعات الحرارية المفقودة ، ويعرضها للجوع والتهام أطعمة غير مرغوبة .. وقد أصابها هذا النظام بالملل .

- استخدام وسائل غير رئيسية في علاج الكرش والسمنة مثل الأعشاب وزيت اليرافين والماء بالليمون .. وإغفالها لوسائل رئيسية مثل الرجيم الغذائي السليم أو الرياضة .

- وتناولها لنظام غذائي متوازن ذي سمعات منخفضة مع المواظبة على ممارسة رياضة المشي والتمارين الرياضية كانت النتائج طيبة والتحسن ملموس في نزول الوزن والتخلص من الكرش .

* الطالب خ.م. .. كان يعاني من سمنة مفرطة وكرش ضخم .. وتناول رجيماً قاسياً قد يصل إلى ٦٠٠ سعر حراري يومياً

ونصحت من أن يتخلص من ١٥ كيلو جراماً من وزنه ونسبة من دهون البطن .. ولكنه يعاني الآن من ٣ مشكلات وهي :

١- سقوط شعر رأسه .

٢- إصابته بالأنيميا .

٣- نبوت وزنه ، رغم التزامه بالرجيم الغذائي الثاني .

لماذا السبب ، وما العلاج لمشكلات هذا الطالب ؟

- هذا الطالب نظراً لالتزامه بـرجيم قاس ، يفقد لكثير من العناصر المهمة للجسم مثل البروتين والحديد وفيتامين هـ وفيتامين ب المركب ، فإنه عانى من الأنيميا وسقوط الشعر .. وتم حل هذه المشكلة بإمداده بنظام رجيم غني بهذه العناصر مع إعطائه أقراص الحديد وفيتامين ب المركب .

أما مشكلة نبوت وزنه فترجع إلى التزامه بالرجيم لمدة طويلة ، مما أدى إلى حدوث تكيف مع هذا الرجيم .. ولحل هذه المشكلة تم إعطاؤه إجازة من

الرجيم لمدة ٤٨ ساعة أسبوعياً ثم العودة إلى الرجيم من جديد ، وفي بعض الأحيان كان يستخدم النظام الغذائي المتغير في قيمته السعوية خلال الأسبوع الواحد (ثلاثة أيام ٩٠٠ سعر وثلاثة ١٢٠٠ سعر... وهكذا) .

- وتم نصح هذا الطالب بزيادة جرعة الرياضة والمشي .. واستطاع والحمد لله التخلص من هذه المشكلات .

* السيدة ع.ر. كانت تعاني من سمنة المفرطة ١٥٤ كيلو جراماً .. مع كرش ضخم جداً .. وقد استخدمت أنواع رجيم متعددة .. بكل هذا لم يأت بنتائج ملموسة .. ومشكلة هذه السيدة أنها كانت تعاني من التهاب شديد بمفصل الركبة مع كرشة نفس لأي مجهود ..

ولكن كيف استطاعت هذه السيدة أن تتخلص من هذه السمنة ؟

في الحقيقة وبعد فشل كل محاولات الرجيم ، لم يكن أمامنا إلا اللجوء إلى الجراحة ، ولا سيما أن هذه السمنة سببت لها مضاعفات خطيرة على مفصلي الركبة ... وفي عيادة جراحة التجميل تمكن الأطباء من إزالة نسبة كبيرة من الدهون المتجمعة في البطن والأفخاذ والأرداف .. وما زالت هذه السيدة تحت الإشراف الطبي ، لتتخلص من باقي السمنة بواسطة عمليات شفط الدهون .



الجديد في علاج الكرش



المليزر للتخلص من الكرش إلى الأبد !!

يحتوى جسم الإنسان داخل نواة الخلايا المختلفة على عوامل تسمى الجينات ، تقوم بنقل الصفات الوراثية من الأجداد والآباء إلى الأبناء .. ووجد أن السمنة والكرش ينتقلان عبر الأجيال عن طريق هذه الجينات .

ولقد وجد أنه في الأشخاص السمان يحدث خلل في بعض الجينات مما ينتج عنه زيادة في عدد الخلايا الدهنية بالجسم ، بدلاً من ٣٠ مليار يصبح العدد ٥٠ أو ٥٠٠ مليار أو أزيد.. وقد يؤدي هذا الخلل إلى تراكم الدهون في مناطق معينة دون الأخرى في منطقة الكرش أو الأرداف مثلاً ...

بل إن هذا الخلل قد يؤدي إلى زيادة الشهية لتناول الطعام أو نقص معدل استهلاك الدهون من الجسم .

وتدور الأبحاث اليوم عن استخدام أشعة الليزر للكشف عن هذا الخلل في الجينات ومحاولة إصلاحه ، وبالتالي لا تحدث زيادة في عدد الخلايا الدهنية أو خلل في مناطق توزيعها .. وبالتالي تتخلص من السمنة والكرش إلى الأبد.

وبالطبع سوف تفيد هذه الأشعة في الكشف المبكر للاستعداد للإصابة بالسمنة ، وبالتالي من الممكن الوقاية منها.

ونحن في انتظار التقدم في هذا المجال في مطلع القرن الواحد والعشرين.

هرمون الليبتين .. و باب جديد للعلاج



تمكن العلماء حديثاً من اكتشاف هرمون تفرزه الخلايا الدهنية .. وهذا الهرمون هو المسؤول عن الإحساس بالشبع .. ولقد وجد أن هذا الهرمون يقل تأثيره لدى الأشخاص المصابين بالسمنة ، مما يجعلهم يقبلون على تناول الطعام بشراهة . ويعتقد العلماء أن قلة تأثير هذا الهرمون عند المصابين بالسمنة قد ترجع إلى خلل في مستقبلات هذا الهرمون عندهم ، أو لقلة إفرازه .

والعلماء الآن يحاولون استخلاص هذا الهرمون كما حدث مع هرمون الأنسولين وإعداده على هيئة حقن أو كبسولات يتم تناولها ، فتقل الشهية لتناول الطعام ، وبالتالي تقل السمنة والكرش . ونحن في انتظار حقنة الليبتين للتخلص من الكرش .

٢٥ نصيحة للتخلص من الكرش



- واضرب على ممارسة الرياضة ، وتمارين البطن ، والمشي .. فهي أحسن الوسائل لعلاج الكرش .
- احذر أن تبدأ مشوار التخلص من الكرش بالاعتماد على الرجيم فقط دون الرياضة ، حتى لا تصاب بترهل الجلد وضعف العضلات .
- تجنب الجلوس والأكل أمام التلفيزيون لفترات طويلة .. فهذا يدفعك إلى التهام كميات كبيرة من الطعام لاشعورياً .
- استبدل ركوب السيارات ، والمصعد الكهربائي .. بالمشي على الأقدام وصعود السلالم .
- احرص على تناول الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والفجل والكرفس

- والخيار والخس والطماطم .. فتعطيك الإحساس بالشبع وتمنع عنك الإمساك .
- احرص على تناول الفاكهة ذات السعرات المنخفضة مثل الجريب فروت والشمام والتفاح .. واحذر من العنب والتين والبلح .
- احذر تناول الفاكهة المجففة مثل التين والتفاح والمشمشية .. فسعراتها الحرارية عالية .
- ابتعد عن تناول المسليات مثل اللب والسوداني والمكسرات والمياة الغازية والشيكولاتة .
- تجنب تناول العيش الفينو ذي السعرات الحرارية المرتفعة ، واستبدله بالعيش السن الغني بالردة .
- ياك والأطعمة المقلية أو المحمرة .. وتناول المسلوق أو المشوي فنسبة الدهون فيها تقل إلى الحد الأدنى ..
- احذر تناول الدهون واللحوم الدسمة مثل الخبز والكياب واللحم الضاني والكبد .. ويفضل تناول اللحم البقري الصغير .
- استبدل سكر الطعام ، بدائل السكر الموجودة في الصيدليات مثل السويت دايت والسكرين .
- تجنب إهمال إحدى الوجبات الثلاث الرئيسية ، فإهمال وجبة قد يدفعك إلى التهام أطعمة أكثر غير مرغوب فيها .
- ابتعد عن العزومات والولائم والحفلات .
- اللبن الرائب ، والخميرة من الأطعمة الجيدة في فترة الرجيم ، فاحرص على تناولها لتحافظ على نضارة وجهك وبريق عينيك .
- عند قيوت وزنك وعدم نزول كرشك ، رغم الالتزام بالرجيم عليك بأخذ إجازة 48 ساعة من الرجيم وتناول ما طاب لك ثم عد إلى الرجيم من

- جديد . - من عناصر النجاح في علاج الكرش ، العلاج الجماعي ، والتنافس مع بينك وأصدقائك .
- حمامات السونا والمساخ لا فائدة منها في علاج الكرش .. بل قد تؤدي إلى كثير من المشكلات الصحية .
- حزام البطن ، وصابون النحافة خرافة ، ولا فائدة منهما في عملية تخسيس البطن .
- لا تناول أى عشب للتخسيس إلا بعد معرفة تركيبه ، وجرعته ، وآثاره ويفضل أن يكون تحت إشراف طبي .
- أدوية التخسيس لها مضاعفات جانبية ، فلا تناولها إلا تحت إشراف الطبيب .
- إهلاك واستعمال هرمونات التخسيس إلا بعد الفحوصات المعملية ، وأن يقرر الطبيب ذلك .
- الإبر الصينية والحلق الطبي ، عوامل مساعدة في عملية التخسيس وعلاج الكرش ، ولا يمكن الاعتماد عليهما فقط في عملية التخسيس .
- احرص على نزول الكرش تدريجياً .. وتجنب النزول السريع فقد يؤدي ذلك إلى كثير من المضاعفات .

وأخيراً حاسبوا أنفسهم قبل أن ...



قبل أن يتضخم كرشك وتفاجئ بكثرة النفس وألم المفاصل والعجز عن الحركة .. قبل أن تصاب بتصلب الشرايين والذبحة أو الجلطة القلبية قبل أن تفقد رشافتك وتمجز عن لبس الملابس الجاهزة .. قبل هذا أو ذلك قف وحاسب نفسك .. وعليك بالوماتل الآتية :

* النوتة :

استعن بنوتة صغيرة واجعلها لا تفارق جيبك .. وقيد فيها السعرات الحرارية لأى طعام تتناوله .. وفي نهاية اليوم قدر هذه السعرات اليومية .. وإذا وجدت نفسك قد تجاوزت فيها .. أو أفرطت فيها ، عاتب نفسك معاتبة شديدة .

* الميزان :

لا اغنى لك عن وجود ميزان خاص بالمنزل .. لتراقب به وزنك صباحاً وأنت بدون ملابس .. فالميزان يوضح لك مدى نجاحك أو تقصيرك في الرجيم والرياضة .. وقيد فحوا الميزان يومياً وقارن بين الوزن من أسبوع لآخر.

* شريط القياس «النازورة» :

فس به محيط يظلك وصدرك .. وقيم كم ستيمتوا قد فقدته من كرنك فهذا يدفعك ويشجعك على مواصلة التخلص من الكرش .

* الملابس القديمة :

من أن لآخر ارتد ملابسك القديمة التي كنت توديتها قبل الإصابة بالكرش .. فهي تعطيك دفعة قوية وإصراراً على تخسيس الكرش ، والشبوت أمام المغريات لتعود إلى رشاقته السابقة .

* المرأة :

وأنت مجرد من الملابس تماماً ، قف لمدة دقيقتين أمام المرآة - وشاهد كيف أن الكرش قد قضى على رشاقته .. وغير من شكلك .

* عزيزي :

هذه الوسائل البسيطة سوف تعينك بمشيئة الله تعالى على الإصرار والتصميم على السير قدماً في طريق التخلص من الكرش .. وتساعدك على معاتبة نفسك معاتبة شديدة عند وجود أى تقصير أو تجاوز.

وعاهد نفسك من أن لآخر أنك لن تضعف أو تسفل في رحلتك للفضاء على الكرش .

جدول توضيحية..

- جدول (١) يوضح الوزن المثالي للأولاد والبنات حتى عمر ٢٠ سنة .
- جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للذكور حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٣) يوضح الوزن المثالي للإناث حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للفواكه والخضراوات .
- جدول (٥) يوضح السعرات الحرارية للحوم والأسماك .
- جدول (٦) يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات .
- جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون .
- جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى الكرش .
- جدول (٩) يوضح عدد السعرات الحرارية المفقودة في الرياضة و الأنشطة اليومية المختلفة .

* جدول (١) يوضح الوزن المثالي للأولاد والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر :

البنات		الأولاد		العمر بالسنة
الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمترات	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمتر	
٧,٤	٦٥,٥	٧,٩	٦٨,٢	١ / ٢
٩,٧	٧٤,٢	١٠,٢	٨١,٣	١
١٢,٢	٨٥,٦	١٢,٧	٨٦,٩	٢
١٤,٣	٩٣,٠	١٤,٧	٩٤,٣	٣
١٦,٣	١٠٠,٤	١٦,٥	١٠١,٥	٤
١٨,٣	١٠٧,٢	١٨,٥	١٠٨,٣	٥
٢٠,٤	١١٣,٤	٢٠,٥	١١٤,٥	٦
٢٢,٦	١١٩,٣	٢٢,٥	١٢٠,٥	٧
٢٥,١	١٢٥	٢٥	١٢٦	٨
٢٧,٧	١٣٠,٦	٢٧,٥	١٣١,٥	٩
٣١,١	١٣٦,٤	٣٠,٣	١٣٦,٥	١٠
٣٥,٢	١٤٢,٧	٣٣,٥	١٤٢	١١
٤٠,٥	١٤٩,٣	٣٧,٥	١٤٧	١٢
٤٥,٨	١٥٥,٥	٤٢,٥	١٥٣,٥	١٣
٥١,٠	١٥٩,٥	٤٨,٨	١٦٠,٧	١٤
٥٤,٤	١٦١,٧	٥٤,٧	١٦٧,٣	١٥
٥٥,٨	١٦٢,٢	٥٩,٦	١٧٢,٢	٢٠-١٦

* جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

العمر	٢٤-٢٥	٢٩-٣٥	٤٠-٤٩	٥٠-٥٩	٦٠-٦٩	الطول بالسنتمترات
٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢	١٥٥
٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨	١٦٥
٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢	١٧٠
٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦	١٧٥
٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١	١٨٠
٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥	١٨٥
٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠	١٩٠

• جدول (٣) يوضح الوزن المثالي للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

العمر	٢٤-٢٥	٢٩-٣٥	٤٠-٤٩	٥٠-٥٩	٦٠-٦٩	الطول بالسنتمترات
٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨	١٥٠
٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١	١٥٥
٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤	١٦٠
٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨	١٦٥
٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١	١٧٠
٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥	١٧٥
٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠	١٨٠
٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٢	١٨٥

* جدول (٤) يوضح الأسعار الحرارية للفاكهة والخضراوات مقدرة لكل ١٠٠ جم :

الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف	الأسعار الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصف
٢٣	بصل طازج		* الفاكهة
٣٦	بصل أخضر	٣٨	أفاناس
٤٤	بنجر	٢٧	برتقال
٨٥	بطاطا مملوقة	١٦	بطيخ
٨٥	بطاطس مملوقة	٢١٤	بلح
٢٢٠	بطاطس شيبسي	٧٩	تين
٢٢	يامية	٥٨	تفاح
٢٨	بقدونس	٣٦	توت
٦٠	ثوم	١٧	جريب فروت
٤٥	جزر	٧٠	جوافة
١١	خس	٣٣٦	جوز هند
٧	خرشوف	٣٦	خوخ
١٢	خيار	٢٠	رمان
٣٦	سبانخ	١٣	شمام
٢٠	طماطم	٢٤٩	عنب ينانى
٩٣	فاصوليا جافة	٩١	عنب بيذر
٧	فاصوليا خضراء	٣٤	فراولة
٢٥	ورق فجل	٣٠	كمثرى
١٩	رأس فجل	٤٠	كريز
١٨	جرجير	١٥	ليمون
٢٥	قرنبيط	٦٦	مانجو
٢٦	كوسة	٤٥	موز
٣٢	كرنب طازج	٥١	مشمش
١٦	كرنب مسلوق	٣٤	يوسفي
٩	كرفس		* الخضراوات
٣٣	لوبيا يلقى	١٥	بادنجان روسي
٤٧	خبيزة	٤٩	بصلة مملوقة
٧٥	قلناس	١٠٠	بصلة مجففة

* جدول (٥) يوضح الأسعار الحرارية للحوم والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جرام :

الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
الأسماك	الأسماك	الأسماك	الأسماك
٥٩٢	سحق	١٩٣	أرانب مشوية
١٧٢	لانشون	١٩٤	أرانب مملوكة
	الأسماك	١٧٠	بط بالعظم
٩٠	جمبرى	٣٠٠	بط بدون عظم
١٠٠	بلطي	٣٤٩	الإوز
٨٥	بورى مدخن	١٠٠	حمام مسلوق
١٧٠	بورى مشوى	١٠٥	حمام مشوى
٢٨٠	قرنة معلبة	٢٨٠	ديك رومى
٢٩٤	سردين معلب	١٣٠	فراخ مشوية
١٨٩	رنجة مدخنة	٢٦٠	لحم بقرى برجر
١٠٨	سلامون مشوى	٢٧٣	لحم بقرى ستيك
١٢١	سلامون مدخن	٢٠٦	لحم بقرى مسلوق
٩٤	كابوريا	١٤٠	كلاوى بقرى
٢٤١	سمك موسى مقلى	١٥٠	قلب بقرى
٥٠	سمك موسى مدخن	١٠٠	مخ بقرى
٧٠	سمك مرجان	٢٠٠	كبد مشوية
١٤٠	سمك أنشوجة	٣٧٨	بتلو مشوى
٥٠	أم الخلول	٥١٢	بتلو محمر
٢٦٠	بطارخ مشوية	٣٠٠	لحم ضأن
٦٧	سمك قارون	٢٤٠	لحم كندرز
٦١	سبيط	١٢٩	كلاوى عجل
		١٠٥	كلاوى ضأن
		٩٩	كرشة
			اللحوم المصنعة
		٢٨٦	هامبورجر
		٢٩٤	لانشون معلب

* جدول (٦) يوضح الأسعار الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات
مقدرة لكل ١٠٠ جرام :

الصفات	الصفات	الصفات	الصفات
لكل ١٠٠ جرام		لكل ١٠٠ جرام	
٨٢	كوكاكولا	١١٠	* الألبان ومنتجاتها
٢	كوكاكولا دايت	٤٥	لبن كامل الدسم
٥٥٠	لبن بالشيكولاتة	٢٢	لبن منزوع الدسم
٤٥٢	كاكاو	٦٠	ملعقة لبن بودرة
	* الحلويات	٥٥	لبن رائب
٤٨٠	بسيومة سادة	١٠٦	زيادي
٦٢٠	بسيومة بالمكسرات	٢١٠	زيادي بالفاكهة
١٤٤	أرز باللبن	١١٦	أيس كريم
٥٩	جيلي	٣٧٠	جبنه فريش
٤٧٧	شيكولاتة محلاة	٣١٢	جبنه ركتورد
٣٨٥	سكر العائدة للفحنية	٣٩٨	جبنه رومي
٣٢٠	عسل نحل	٣٧٠	جبنه شيدر
٣١٧	عسل تمر	٤٢٠	جبنه فلينك
٥١٦	حلاوة طحينية	٨١٠	جبنه ديمالتي
٧٨٠	كثافة محشبة	١٦٢	جبنه كيري
٢٧٥	مزيج الفراولة	٣٩٠	قطعة جبنه كيري
٢٣٢	عسل أسمر	٤٢٠	جبنه مطبوخة
٣٥٠	جاتوه	٧٧	جبنه قديمة
٣٥٤	شورقة كاسترد	٢٣٥	مش
٣٩٤	شورقة أمفنجية	٢٨٠	جبنه اسطنبولي
٤٣٥	توتي	٧٠	جبنه تلاجة
٥٢١	عزيرية	٣٧	* المشروبات
٤٠	كريم طازج	٦٠	عصير الالبان
٢٨٧	كريمة	٥٠	عصير برتقال
٣١٧	كوزن فليكس	٤٤	عصير جريب
١٢٩	مهلبية	٧	فروت
٤٢٠	نوجة	٥٨	عصير جزر
٣٨٠	بلح الشام	٤٤	عصير رومان
٣٩٠	بفلاوة	٣٥	عصير طماطم
٤٥٥	أم علي صلبة	٧	عصير ليمون
٣١٢	أم علي سائلة	٥٨	عصير تفاح
		٤٤	عصير يوسلي

* جدول (٧) يوضح الأسعار الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون وفوايح الشهية مقدرة لكل ١٠٠ جم :

الاسعار لكل ١٠٠ جرام	الاصنف	الاسعار لكل ١٠٠ جرام	الاصنف
٥٩٨	لوز	١١٠	* البقوليات
٥٩٤	فستق	٣٤١	فول عدس
٦٥١	جوز	١٠٠	عدس جالف
٦٣٤	بندق	٦٥	عدس سورية
٥٩٥	سمسم	١١٥	شعرية
٢٧٠	مشمش مجفف	٢٤٥	مكرونة مسلوقة
٣٠٠	زبيب	٣٥٠	طحين قمح
١٥٠	قراصيا مجفف	١١٩	طحين ذرة
٦٥٠	جوز هند مجفف	١١٢	ارز مسلوقة
	* الدهون	٣٥٠	فول نابيت
٨٠٠	زبدة	٣٤٠	حمص الشام
٩٣٠	زيت زيتون	٣٧٣	لوبيا جافة
٤٨٠	زيت ذرة	٢٨٦	ترمس
٤٥٠	زيت بذور الكتان	٢٤٣	فيشار
٧٩٥	سمن نباتي	٢٢٩	خبز ابيض
٩٠٠	سمن بلدي	٢٢٩	خبز اسمر
	* البهارات وفوايح	٢٥٠	خبز توست
	الشهية	٢٥٨	خبز شعير
٦٥	طرشي الفرجي	٢٣٦	قطير رقائق
٧٠	زيتون اخضر	٢٣٤	بيزا بالجبن
٨٥	زيتون اسود	٢٣٠	بيزا بالسجق
٧٥	طرشي بلدي		بانينة (واحدة)
١٠٥	بنجنجان مخلل	٥٨٥	* المكسرات
٢٣٧	فلفل اسود	٥٦٣	فول سوداني
٢٨٧	فلفل احمر	٥٥٤	لب اسمر
٣٢٠	كزبرة		لب ابيض
٢٨٢	فرفل		
٢١٥	فرفة		

* جدول (أ) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى الكرش وقيمتها الحرارية:

الصفات	الصف	الصفات	الصف
تكل ١٠٠ جرام		تكل ١٠٠ جرام	
٢١٤	التيح	١١٠	اللبن كامل الدسم
٧٩	القيين	٢١٠	آيس كريم
٣٣٦	جوز الهند	٣٧٠	جبنة ريكفورد
٢٤٩	العنب	٣١٣	جبنة رومي
		٣٩٨	جبنة شيدر
٣٠٠	بط	٣٧٠	جبنة فلانك
٣٤٩	أوز	٨١٠	جبنة كيري
٢٨٠	رومي	٣٦٠	جبنة مطبوخة
١٠٥	حمام	٣٨٠	جبنة كاملة الدسم
٣٠٠	لحم ضأن	٥٦٣	اللب الأسود
٢٤٠	لحم كندوز	٥٨٥	الفول السوداني
٢٠٠	كبد		جميع المكسرات
١٢٩	كلاري	٤٥٢	الكاكاو
٢٨٦	هامبورجر	٨٢	المشروبات الغازية
٥٩٢	سجق	٥٥٠	لبن بالشيكولاتة
٢٩٤	لانشون		
٢٨٠	سمك توله معلب	١١٥	مكرونة
٢٩٤	سمك سرجين معلب	١١٩	أرز
٢٠٠	القرميطة والشعابين	٣٥٩	حمص الشام
١٥٠	الإستاكوزا	٣٤٠	لوبيا جافة
١٧٠	سمك بوري	٣٨٦	الفيتشار
	جميع أنواع الطويات والجانوهات		

* جدول (٩) يوضح السعرات الحرارية المفقودة في الرياضة والأنشطة اليومية المختلفة خلال ساعة واحدة :

النشاط اليومي	السعرات الحرارية المفقودة خلال اليوم	النشاط الرياضي	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة
أعمال منزلية خفيفة	١٥٠	جري في نفس المكان	٨٥٠
النوم	٧٠	بسرعة	
الاسترخاء	٨٠	الدراجة الثابتة	٤٠١
الجلوس	١٠٠	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
الوقوف	١١٠	صعود السلم ببطء	٤٢٥
عمل ذهني جالساً	١٠٥	كرة القدم	١٠٠٠
قيادة السيارة	١٤٠	تمريفات خفيفة	١٦٠
أعمال مكتبية	١٤٥	خياطة	١١٥
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	غسيل ثياب	١٩٠
زراعة حدائق	٢١٠	تلميع أحذية	١٩٠
صيد سمك	١٢٥	فرش سراير	٢٠٣
مشي بسرعة ١ كم	٣١٠	نظافة شيايبك	٢٢٢
مشي بسرعة ٥ كم	٢١٠	مسح وكبس	٢٤٠
كرة طائرة	٣٦٠	كي ملابس	٢٥٠
التنس	٤٢٠		
كرة مضرب	٦٠٠		
رياضة سريدي	٣٦٠		
جمباز	٣٦٠		
مصارعة	٧٩٠		
كارتيه	٧٥٠		
جري مارثون	٩٩٠		
كرة اليد	٥٦٥		
ركوب خيل	٣٩٥		
جري نطء على			
العصيرة المتحركة	٢٨٥		
جري سريع على			
العصيرة المتحركة	٨٥٠		
جري في نفس المكان ببطء	٤٨٥		

المراجع

- ١- كيف تنقص وزنك ؟: ترجمة دكتورة نوال السعداوى .
- ٢- السمنة خطر ولكن لها علاج : دكتور حلمى رياض حيله .
- ٣- الغذاء يغنى عن الدواء : إعداد الدكتور محمد رفعت .
- ٤- أيتها السمنة وداعاً : دكتور حسن فكرى منصور .
- ٥- العلاج بالإبر الصينية : دكتور كمال الجوجبرى .
- ٦- التداوى بلا دواء : دكتور أمين بويحه .
- ٧- الغذاء لا الدواء : دكتور صبرى القباني
- ٨- الدوريات والنشرات والمؤتمرات العلمية .

REFERENS

- 1- Yang mu , et al: Diet and weight loss . N Engl j med.
- 2-Kissebah AH, et al: Relation of body Fat distribution to metabolic complications of obesity . j clin endocrinol metab1991.
- 3- Stunkard aj et al : An adoption study of human obesity N Engl j med 1986 .
- 4- James betal : text book of medicine . ceel w.b sanders company 19 th ed1996.
- 5- James F . B, et al . Nutritional healing . 2nd Edition, 1997



الفهرس

٥ هذا الكتاب
٧ هل أنت مصاب بالكرش ؟
٩ أنت مصاب بالكرش وهذا هو السبب
١١ أدوية متهمه بحدوث الكرش
١٣ الكرش عدو لدود
١٦ الكرش عند السيدات
١٨ كيف تتخلص من الكرش ؟
١٩ نعم .. الرجيم الغدائي هم الحل
٢١ لا للكربوهيدرات نعم للبروتينات
٢٤ سئل مان يخلصك من الكرش خلال ٤ أسابيع
٢٦ حكاية البروتين البودرة المصنع لعلاج الكرش
٢٧ نظام البروتين البودرة في تخسيس الكرش
٢٨ الفاتكهة تخلصك من الكرش
٣٠ أسرع طريقة للتخلص من الكرش
٣١ بالألياف يمكنك إزالة الكرش
٣٣ عيش الغراب ورجيم خاص لعلاج الكرش
٣٤ صيحة جديدة لعلاج الكرش بعصير الفواكه واغضراوات
٣٧ أيها المصابون بالكرش : احذروا المسليات
٣٩ حتى لا تشعر بالجوع
٤١ كيف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام ؟
٤٣ الرياضة لا تغني عنها لعلاج الكرش
٤٨ عشرة تمارين أساسية لعلاج الكرش

٥٤ استئصال الكرش بالجراحة
٥٦ شطف الكرش متى وكيف
٥٨ الإبر الصينية ودورها في علاج الكرش
٦٠ الأدوية مائها وما عليها في علاج الكرش
٦٣ الأعشاب الطبيعية في علاج الكرش بين الحبقية والوهم
٦٥ الكرش عقب الولادة مشكلة لها حل
٦٦ رجيم المرضع المصابة بالكرش
٦٧ خدعوك فقللوا عن الكرش
٦٩ شكاوى وحلول
٧٤ نماذج عملية بين النجاح والفشل
٧٩ الجديد في علاج الكرش
٨٠ نصيحة للتخلص من الكرش
٨٤ جداول توضيحية
٩٣ المراجع

٩٩ / ١٠٧٢٩
 رقم الإيداع ٩٧٧-٢٧١-٣٨١-٠

طبع بمطابع من سيناء
 تليفون ٣٢٠٩٧٢٨٠