

## استخدام الأعشاب الطبية للتخفيف و إنقاص الوزن



الدكتور شادي محمد ديب خطيب  
دبلوم في العقاقير والنباتات  
الطبية- جامعة دمشق  
عضو نقابة صيادلة سورية



تعرف بأنها حالة تراكم الدهون الزائدة في النسيج الشحمي. ويستدل على البدانة من مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index يتم حسابه بقسمة وزن الفرد بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتري. وتصنف البدانة وفق (BMI) :

18,5 > أقل من الوزن الطبيعي / 18,5 - 24,9  
وزن طبيعي / 24,9 - 29,9  
بدانة

30 - 34,9 الدرجة الأولى من السمنة / 34,9 - 39,9  
35 الدرجة الثانية من السمنة / 40 < أو  
يساوي الدرجة الثالثة من السمنة

آلية زيادة و إنقاص الوزن: لا بد لفهم آلية زيادة و إنقاص الوزن من استعراض الهرمونات و الحموض الأمينية و الفيتامينات المؤثرة على البدانة لفهمها و هي :

1- هرمون اللبتين: يعمل على تحفيز

إن مشكلة البدانة مشكلة قديمة جدا بدأت بالظهور منذ بدء الخليقة كونها مرتبطة بالطعام. فالجتمعات البدائية القديمة كانت تحتل الجسمات لإحياء ذكرى أهم الرموز و الشخصيات في مجتمعاتها. حيث عثر على مجسم لألهة الحب التي تدعى فينوس و بيليندروف و التي يعود عمرها إلى ما قبل 14 ألف سنة. و مجسمها يجسد صورة امرأة تعاني من السمنة. أما الإغريق لم يصنفوا البدانة ضمن الأمراض بل اعتبروها مؤشرا لظهور أمراض أخرى. حيث كتب أبقراط: ( إن البدانة ليست مرضا في ذاتها فقط، لكنها نذير لغيرها من الأمراض أيضا ) .

تعريف البدانة: إن مصطلح البدانة obesity اشتق من الأصل اللاتيني obesitas والذي يعني ( بدين ) . أما حاليا فالسمنة

استقلاب السكريات و البروتينات ليجعله أكثر فائدة و أقل قدرة على التخزين .

٨- معدن المنغنيز : يعمل ضمن الجهاز الهضمي كعامل مساعد لعدد من الإنزيمات المسؤولة عن إطلاق الطاقة من الطعام . حيث يسرع من عملية حرق الطاقة . و عدم وجوده يبطيء منها .

٩- الحمض الأميني تربتوفان : يلعب دورا مهما في إنقاص الوزن من خلال المساهمة في حرق الدهون و تحويل مسارها الاستقلابي إلى النسيج العضلي بدلا من النسيج الشحمي .

١٠- الحمض الأميني كارنتين الميسر : يعد مصدرا رئيسيا لطاقة العضلات . فيزيد من استخدام الدهون كمصدر للطاقة . و يمنع تراكم الدهون خاصة في القلب و الكبد و العضلات . و يساعد على إنقاص الوزن .

١١- فيتامين ب٦ : يساعد في تنظيم مستوى السكر في الدم . يعمل على زيادة نشاط الغدة الدرقية الأمر الذي يزيد من معدل الإستقلاب أثناء الراحة . و كذلك يدعم توازن الماء ضمن الجسم أثناء الحمية الغذائية .

## علاج البدانة الجمالية:

يتمثل العلاج الأساسي في إتباع حمية غذائية نوعية و ليست كمية . نذكر من الحميات الغذائية :

- الحميات القاسية : التي تعتمد على تقليل الواردات الغذائية و لكنها أثبتت فشلها كون الجسم يستطيع التكيف

الإحساس بالشبع و إضعاف الشهية للطعام غيابه أو وجود مقاومة له يؤدي إلى النهم في تناول الطعام و الذي قد يكون مسؤولا عن بعض الأشكال الوراثية و المكتسبة للسمنة و له علاقة طردية بحيط الخصر .

٢- هرمون الغريلين : يعمل على تحفيز تناول الطعام و إنتاج الدهون في الجسم و نمو الجسم و له علاقة عكسية مع ساعات النوم .

٣- هرمون الأميلين : يعمل على مقاومة الإحساس بالشبع .

٤- هرمون الميلانوكورتين : يعمل على وقف ظاهرة عودة الوزن الزائد التي تلي عادة الحميات ( الرجيم ) القوية . حيث اكتشف العلماء أن غيابه أو ظهور مقاومة له يؤدي إلى زيادة في حرق سكريات الطعام المتناول و تحويلها إلى دهون بدانة .

٥- هرمون الإنسولين : يتدخل في ضبط الوزن من خلاله تأثيره في استقلاب السكريات حيث أثبتت الدراسات أن السكريات هي العامل الغذائي الأول المسؤول عن زيادة الوزن .

٦- معدن الزنك : يساعد على خفض عتبة الإحساس بالطعم الحلو من الحليمة الذوقية مما يساعد في تقليل استهلاك السكريات .

٧- معدن الكروميوم : و خاصة بشكل بيلونات الكروميوم يساعد في زيادة حساسية مستقبلات الإنسولين لعمل الإنسولين . وكذلك يتدخل في مسار

التريبوتوفان و فيتامين ب1. مما يساعد في خسارة الوزن الزائد بسرعة وفعالية وأمان

٤- **تليين البراز حجما**: من خلال زيادة حجم البراز مما يساهم في تسريع إطراره حيث يعتبر ملينا طبيعيا آمنا لا يؤثر على حركة الأمعاء ولا يسبب المغص .

٥- **إنقاص امتصاص الجسم للدهون والسكريات**: لذلك يعتبر مفيدا لخفض الشحوم وكذلك تنظيم السكر ومناسب لمرضى السكري من خلال محتواه من الألياف البكتينية النباتية .

٦- **التخلص من السيلوليت**: من خلال احتواء المنتج على مضادات أكسدة طبيعية ومركبات كاسحة للجذور الحرة تساعد في التخلص من السيلوليت وجلد قشر البرتقال للحصول على الجسم الرشيق والمثالي .

يتوافق مع البدانة عادة حالة النهائية يظهر نتيجتها الجلد على شكل مسام كبيرة نانئة. تماما كما هو شكل قشرة البرتقال . ويكون ذلك نتيجة تناول أنواع غير صحية من الطعام غنية بالجذور الحرة التي تؤدي إلى ركود أنظمة الأوعية للمفاوية و أنظمة الدوران و عندها لن يكون الجسم قادرا على طرح المواد السامة و بالتالي يتشكل ماء محتبس داخل الكتل الدهنية و بالتالي يؤثر في شكل المنطقة ومظهرها .

## نصائح لإنقاص الوزن :

أخيرا وليس آخرا لابد من التذكير بالنصائح الأساسية التالية لإنقاص الوزن بشكل

مع أقل وارد غذائي و تخزين جزء منه. وتسمى بنظرية ( معذبو السمنة ) .

- **الحميات المعتدلة و النوعية** : التي تعتمد على إدخال البروتينات الحيوانية وخاصة البيض و الخضروات الورقية والسكريات الطبيعية من الفاكهة والحليب ومشتقاته غير الدسمة البقرية. و هنا لا يحدد كمية الطعام وعدد الوجبات المتناولة بل يحدد نوعية الأغذية. مما يساعد في تخفيض الوزن لفترات طويلة و دائمة و يقي من مانعة انخفاض الوزن أو عودته للزيادة .

## التنحيف بالأعشاب الطبيعية :

تركيبة **جرين ريفر فاتريم Green River Fatrim** الطبيعية. وهي تركيبة فريدة لإنقاص الوزن بقوة الأعشاب الطبية الشرق أوسطية و التي تعتمد بفعاليتها على المشاركة بين النباتات الغنية بالألياف الطبيعية الغذائية و النباتات البحرية التي تحتوي على الكروميوم و الفوسفور و اليود . بالإضافة إلى النباتات الغنية بالمواد اللعابية و الهلامية مما يعطي تأثيرا متآزرا يساعد على التنحيف و إنقاص الوزن من خلال الآليات التالية :

- ١- **إملاء المعدة** بمركبات نباتية هلامية : تمتص الماء فيزيد حجمها مما يساعد في ضبط الشهية والإحساس بالشبع.
- ٢- **حرق و أكسدة الدهون** : من خلال تغيير سلوك الجسم الاستقلابي ليصبح صحيا.
- ٣- **تعويض الجسم بالعناصر الغذائية الصغرى الأساسية للتنحيف**: وهي الكروميوم و اليود و الفوسفور و حمض



صحي و آمن بمساعدة تركيبة غرين ريفر فاترم و هي :

1- استبعاد السكريات و الحلويات و الخبز الأبيض و البطاطا و الرز و المعكرونة و المعجنات من الطعام و استبدالها بالخبز الأسمر المصنع من نخالة الشعير.

2- الاعتماد على أنواع محددة و مفيدة من البروتينات الحيوانية: اللحوم البيضاء (سمك و دجاج و لحم حبش). الحليب البقري خالي الدسم و الجبن و اللبن البقري غير المملح .

3- الابتعاد عن الأغذية ذات المحتوى العالي من الشحوم الضارة من خلال مايلي:  
استبدال الشحوم الضارة بالشحوم المفيدة ومنها :زيت الكتان العضوي من غرين ريفر الغني بمركبات أوميغا ٣ (حمض اللينولينيك).

تسريع أكسدة الدهون السيئة من خلال استهلاك خل الأعشاب و الفاكهة الطبيعي غرين ريفر هيربال فينيغر حيث يعمل على تغيير مسار استقلاب السكريات السيئة و تحويلها إلى طاقة .

4- استهلاك (٣-٤) لتر ماء يوميا . كون الماء هو الغذاء الأساسي الذي يحافظ على حيوية الخلية .

5- الابتعاد عن الشاي الأسود: والذي يسبب عوز حديد نتيجة إحتوائه على كميات كبيرة من العفص.و يمكن تناول قهوة غرين ريفر الخضر المحتوية على أعشاب

طبية تساعد على التخلص من البدانة و السيلوليت نظرا لغناها بحمض الكلوروجيني و حمض الأيجيني .

6- التنحيف الموضعي لمناطق تكديس الدهون باستخدام صابون و كرم و بخاخ غرين ريفر ستابلش هت . ثم استخدام جل غرين ريفر ستابلش كولاجين لتعويض الكولاجين للجلد و ترميم الأنسجة الواصلة تحت الجلد مما يساهم في تحسين مظهر الجلد و التخلص من السيلوليت و جلد قشر البرتقال .

7- الإكثار من الأناناس غير المحلى بالسكر: والغنية بمادة البروميلين والتي تساعد على التخلص من الوذمات السائلة الالتهابية ضمن النسيج الشحمي والتي لا تستهدف بالمدرات البولية. وبالتالي تنقص محيط الخصر و الأرداف.

8- الرياضة المعتدلة: على أن تكون منتظمة و غير مجهدة . و تمارين المعدة المعتدلة . و بعض أنواع تطبيقات الأيروبيك .

9- لا بد من استشارة الطبيب في حال وجود إصابة سابقة بأمراض الضغط أو السكري أو القلب أو القصور الكلوي أو الكبدي أو أية حالات خاصة صحية . و يجب تجنب أية منحفات أثناء فترة الحمل و الإرضاع . و تعتبر معظم المعلومات الواردة في هذا المقال هي معلومات تثقيفية مستقاة عن العديد من المراجع العلمية و بهدف زيادة المعرفة الغذائية فقط .