مقاربة غير تقليدية لمشكلة زيادة الوزن

التعامل مع مشكلة صحية ما، بمعالجة عوارضها فقط، قد يمنحنا إرتياحاً مؤقتاً. لكن إهمال أسبابها العميقة والفعلية سيؤدي على الأرجح إلى عودة هذه العوارض من جديد.. وهناك من يقارن بين هذه العوارض والكيلوغرامات الزائدة التي نخسرها بفعل الحميات ثمّ تعود من جديد، لأننا لم نعالج أسبابها الفعلية.

نعم، الوزن الزائد، كما تؤكد مجموعة كبيرة من المتخصصين في العلاجات الطبيعية، ليس إلا عارضاً من عوارض حالات خلل التوازن الأساسي في الجسم. والحميات الرائجة التي يتبعها الناس لا تعالج الأسباب العميقة لهذا الخلل، بل تركّز على الكيلوغرامات الزائدة، أي العوارض الخارجية. وهذا ما يفسر فشل معظمها في منحنا نتائج إيجابية على المدى البعيد. وتعلق المتخصصة في العلاج بوخز الإبر شوشانا كاتزمان، مديرة أحد مراكز العلاجات البديلة في نيوجيرسي، والمشرفة على برنامج التحكم في الوزن في المركز نفسه، فتقول إنّ زيادة الوزن هي عارض لإضطرابات تحصل في التوازن البيولوجي، والنفسي، والذهني. وتصنف أنواع الإضطرابات كالتالي:

- خلل التوازن العاطفي، يؤدي إلى إستخدام الطعام كبديل للحب، وكوسيلة "لإعادة ابتلاع" المشاعر المزعجة لإسكاتها.

- خلل التوازن الغذائي، يحدث عندما يصرخ الجسم مطالباً بالعناصر المغذية التي لا نؤمنها له في خياراتنا الغذائية، وهي عناصر يحتاج إليها ليتمكن من أداء وظائفه بشكل جيّد.

- خلل التوازن الفيزيولوجي، يحدث لأسباب عدة، مثل أن تتراكم في الجهاز الهضمي كمية من المواد السامة التي تستنزف طاقتنا، وتدفعنا إلى تناول أطعمة "منشطة"، مثل السكر، التي تزيد أيضاً من نسبة السموم في الجسم على المدى البعيد.

- خلل التوازن الذهني، يحدث عندما تتشبث أفكارنا وإنفعالاتنا الغاضبة، أو القلقة، أو الحزينة في مرحلة من الماضي أو من المستقبل، مع غياب التفكير الواعي بما نفعل في الحاضر، بما في ذلك ما نأكل. وتؤكد كاتزمان بالتوازن، يجعلنا قادرين بشكل طبيعي وسهل على إتخاذ الخيارات الغذائية التي تدعم وتعزز حالتنا الصحية العامة. وهي تنصح باتباع الطرق التالية التي اختبرتها على عدد كبير من أصحاب الوزن الزائد، الذين قصدوها لتخفيف أوزانهم، وهي طرق من شأنها تصحيح خلل التوازن، التي تعتقد كاتزمان أنها تسبب زيادة الوزن. وأبرز هذه الطرق هي:

1- إحتساء مزيج خاص يخفف من التوق الشديد إلى الطعام:

تقول كاتزمان إنّ هذا المزيج، الذي يتم إحتساؤه في وجبة الصباح، يمثل خطوة مهمة جدّاً لإعادة التوازن الفيزيولوجي. وهو شراب غني بالفيتامينات، المعادن، الأحماض الدهنية، البروتينات، الألياف الغذائية، يساعد كثيراً على التخفيف من التوق إلى الطعام، لأنّه يؤمن نسبة عالية من العناصر المغذية التي يحتاج إليها الجسم. وتحضير هذا المزيج بسيط، يكفي وضع جميع المحتويات التالية في الخلاط الكهربائي ومزجها وشربها: كوب من حليب الأرز، كوب من حليب الصويا، كوب من عصير التفاح أو عصير البرتقال أو أي فاكهة أخرى، موزة، 4 حبات فراولة طازجة، ملعقة طعام من عصير الصبار، ملعقة طعام من عصير الكرز الأسود المركّز، ملعقة طعام من الخميرة، ملعقة صغيرة من لقاح النحل العضوي النيئ، وملعقة طعام من زيت بذور الكتان. ويمكن حسب كاتزمان التغيير في نسب المحتويات حسب الذوق، كما يمكن تجميد الموزة أو الفراولة للحصول على شراب أكثر برودة وكثافة.

2- إعتماد طريقة الإيحاءات الذهنية الإيجابية:

يمكن للعبارات الإيجابية أن تساعدنا على إتخاذ الخيارات الجيّدة في الأطعمة. وتقول كاتزمان، إن ما يدور في أذهاننا في لحظة وجودنا أمام الأطعمة (أثناء النظر داخل خزائن المطبخ، أو داخل الثلاجة، أو أثناء التسوق في السوبر ماركت، أو أثناء تناول الطعام في المطعم) هو المفتاح الأساسي للقيام بالخيار الصحيح والصحي والمتوازن. لذلك، من المفيد أن نردد، ولو ذهنياً، عبارات إيجابية مثل تلك الواردة أدناه. فضلاً عن ذلك، فإننا إذا أمضينا ما بين 5 و10 دقائق، مرة أو مرتين في اليوم، في التأكيد ذهنياً على عزمنا على إعادة توازننا، وعلى حل مشاكلنا الصحية، فإننا سنزيد من إمكانية إقدامنا على إتخاذ خيارات الطعام الجيّدة. وهي تنصح باختيار واحدة أو اثنتين من العبارات الإيجابية التالية، وحفظها، وترديدها على أنفسنا بشكل منتظم:

- أتحلى بدرجة أكبر من الصفاء، والصحة الجيّدة والسعادة.

- أتحكم في زمام الأمور.

- أنا مسؤول عن جسمي، وعافيتي، وصحتي.

- أتناول الطعام لتغذية ذهني، وجسمي، وروحي.

3- القفز على الترامبولين:

تعتبر كاتزمان القفز على الترامبولين أفضل تمرين رياضي للتخلص من الوزن الزائد. ويعتقد المتخصصون في العلاجات الطبيعية أنّ هذا التمرين يساعد على تقوية الجهاز اللمفاوي الذي يخلصنا من المواد السامة، كما أنّه يقوي الجهاز المناعي. وهي تنصح بشراء ترامبولين صغير، متوافر في متاجر الأدوات الرياضية، وممارسة القفز عليه لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة، بمعدل 3 أو 5 مرات في الأسبوع.

4- الإستعانة بالمكملات الغذائية للتخفيف من التوق إلى الطعام:

تقول جوليا روس، مديرة أحد مراكز العلاجات الطبيعية في كاليفورنيا، أننا غالباً ما نجد علاقة بين الإفراط في الأكل وبين تدني مستويات المواد الكيميائية الطبيعية الرئيسية في الدماغ. وهذا يعني أننا نستخدم الطعام كدواء نحاول أن نسد بواسطته النقص الذي نعانيه في بعض هذه المواد التي يحتاج

إليها الدماغ كي يقوم بوظائفه. وتوضح روس أنّ التوق إلى الطعام، والإكتئاب، النزق، القلق، والتبلد الذهني، والعديد من المشاكل الإنفعالية والذهنية الأخرى، هي علامات تشير إلى أنّ الدماغ لا يملك كمية كافية من هذه المواد. وعندما يعاني الدماغ نقصاً في مواده الكيميائية هذه، يطلق رسائل تضعف قوة إرادتنا، وتحثنا على تناول أطعمة معينة (غالباً ما تكون الكربوهيدرات) يستعيض عنها بالمواد الكيميائية الناقصة، ما يجعلنا نشعر بتحسن، لمدة قصيرة.

وأبرز المواد الكيميائية الدماغية المعنية هنا هي الدوبامين، وهو منشط طبيعي، وغابا، الذي يهدئ الأعصاب، والأندورفين وهو مسكن طبيعي للألم، والسيروتونين الذي يحسن المزاج ويساعد على النوم وينظم مستويات الإنتباه. ويحدث النقص في هذه المواد لأسباب عدة منها الأسباب الجينية، التوتر، الإفراط في تناول السكاكر والدقيق المكرر، وعدم تناول كمية كافية من البروتينات.

ويمكن بسهولة معالجة هذا النقص عن طريق تناول المكملات الغذائية المغذية التي ترفع مستويات المواد الكيميائية الدماغية. وتتكون هذه الأقراص المكملة من الأحماض الأمينية، التي تعتبر حجر الأساس في تركيبة البروتينات. وتقول روس إنّ الدراسات العلمية أثبتت فاعلية عدد محدد من هذه الأحماض في المساعدة على تبديد التوق الشديد إلى الطعام، والتخفيف من المشاكل الإنفعالية والذهنية، والسماح لنا بالإنطلاق على درب تخفيف الوزن الأكيد والثابت.

وإلى جانب نقص المواد الكيميائية الدماغية تشير روس إلى وجود عوامل أخرى عدة يمكن أن تسبب زيادة الوزن، مثل الخلل في توازن سكر الدم، هبوط نشاط الغدة الدرقية، التحسسات تجاه أطعمة معينة، خلل في توازن الهرمونات، الإصابة بالفطريات، ونقص الأحماض الدهنية.

ويعتبر تصحيح مستويات المواد الكيميائية عن طريق تناول الأحماض الأمينية الخطوة الأولى والأكثر أهمية للقضاء على التوق الشديد إلى الأكل. ومن بعدها يمكن معالجة كافة المشاكل الصحية الأخرى التي تسهم في زيادة الوزن. وتؤكد روس أنّه يمكن بشكل آمن تناول أقراص الأحماض الأمينية التالية لمدة سنة، أو حتى بلوغ الوزن المنشود الذي يمكن أن يحدث قبل ذلك.

ولكن، وعلى الرغم من تأكيدات روس على أنّ هذه الأقراص المكملة آمنة تماماً، يستحسن لكل من يقرر تناولها إستشارة طبيبه الخاص قبل الإقدام على ذلك.

غلوتامين (Glutamine): يساعد على توازن سكر الدم ويكبح التوق الشديد إلى الأكل.

غالباً ما تعود ظاهرة التوق الشديد إلى الأكل، وخاصة إلى الحلويات والنشويات، إلى إنخفاض مستويات سكر الدم. ولكن يمكننا، كما تقول روس، تثبيت مستويات سكر الدم الذي يصل إلى الدماغ، وإيقاف حالات التوق إلى الأكل، عن طريق تناول قرصين، يحتوي كل منهما على 500 ملغ من الغلوتامين، 3 مرات يومياً، بين الوجبات.

تايروزين (Tyrosine): يعزز الطاقة والقدرة على التركيز.

الكثيرون يشعرون بالتعب والتشويش الذهني في معظم الأوقات، ويلجؤون إلى القهوة والسكاكر، وحتى السجائر، بحثاً عن دفعة من الطاقة. لكن روس تنصح هؤلاء بتناول ما بين 500 و2000 ملغ من التايروزين، 3 مرات في اليوم، قبل الإفطار، وفي منتصف فترة قبل الظهر، وعصراً. يستحسن البدء بتناول 500 ملغ، وإذا لاحظنا أنها لا تعطينا المفعول المطلوب يمكن رفع الجرعة إلى 1000، وهكذا حتى نشعر بأنها مدتنا بالطاقة والتيقظ المطلوبين. ولكن لا يجب أبداً أن تتعدى الجرعة الواحدة 2000 ملغ.

أمّا الأشخاص الذين يلاحظون أنّ التايروزين قوي كمنبه ويبقيهم مستيقظين ليلاً، أو أنّه لا يبدد تعبهم، فعليهم التوقف عن تناوله والإستعاضة عنه بحامض أميني آخر هو: (Phenylalanine-d)، بجرعات تتراوح بين 250 و500 ملغ، 3 مرات يومياً أيضاً.

دي- فينيلالانين (phenylalanine -d): يفيد الأشخاص الذي يلجؤون إلى الطعام للتغلب على المشاكل الإنفعالية.

تقول روس إنّ هذا الحامض الأميني يساعد الأشخاص الحساسين والذين يتأثرون ويبكون بسرعة، ويبحثون عن المواساة، ويستخدمون الطعام للتخفيف من مشاعرهم السلبية. ويسهم هذا الحامض الأميني في ملء مخزون الدماغ من الأندروفينات، وهي مهدئات ومسكنات طبيعية تساعدنا على الإحساس بالسعادة، وعلى تخفيف الألم البدني. وهي تنصح بتناول 500 ملغ من هذا الحامض الأميني، مع 500 ملغ من الغلوتامين، 3 مرات في اليوم.

غابا (GABA) وهو إختصار لـ: (acid aminobutyric gamma): يساعد على مكافحة الإجهاد النفسي والتوتر.

هذا الحامض الأميني يفيد الأشخاص الذين لا يتمكون من التغلب على توترهم، ويفشلون في الإسترخاء والهدوء مهما فعلوا، ويفرطون في تناول الحلويات والنشويات. وتنصح روس هؤلاء بتناول ما بين 100 و500 ملغ من غابا عند الإحساس في حاجة إلى الراحة والإسترخاء. وفي حال لم يسفر تناول 100 ملغ عن النتيجة المرجوة، يمكن رفع الجرعة تدريجياً، لكن لا يجب أن تتعدى 1000 ملغ في اليوم.

هايدروكسيتريبتوفان (HTP-5) وهو إختصار لـ: (5-hydroxytryptophan): يخفف الإكتئاب والقلق وضعف الثقة بالنفس.

إنخفاض مستويات السيروتونين في الدماغ يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل الإنفعالية والذهنية (الإكتئاب، القلق، النزق والأرق) التي تدفعنا إلى الإفراط في تناول الحلويات والنشويات والشوكولاتة. وتنصح روس من يعاني ذلك بتناول ما بين 50 و100 ملغ من هذا الحمض الأميني بمعدل 3 مرات يومياً.

5- الدهون التي تساعد على تخفيف الوزن:

قد تبدو فكرة تناول أقراص من الأحماض الدهنية، غريبة جدّاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يحاولون التخلص من الدهون الزائدة في أجسامهم. لكن الدراسات العلمية تؤكد أنّ النقص الذي يمكن أن نعانية في بعض أنواع الدهون الصحية، التي تدعى الأحماض الدهنية الأساسية (EFA Acids Fatty Essential) والتي يحتاج إليها الجسم، قد يؤدي إلى إطلاق حالات من التوق الشديد إلى الطعام، وإلى الإفراط في تناول الدهون السيّئة، وإلى زيادة الوزن.

وتعلق المتخصصة الأميركية في التغذية آن لويز جيتلمان فتقول: إنّ الرهاب من الدهون منتشر كثيراً في صفوف الناس، وهو الذي يسبب زيادة الوزن في كثير من الأحيان. صحيح أنّ الدهون المشبعة الموجودة في المشتقات الحيوانية، ودهون ترانس الموجودة في المنتجات الغذائية المصنعة، ضارة للصحة وتسبب زيادة الوزن. ولكن عدم الحصول على كمية كافية من الدهون الجيّدة، مثل الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في أطعمة مثل الأسماك الدهنية وبعض أنواع الزيوت، الأفوكادو، المكسرات والبذور، يؤثر سلباً في صحتنا. وتضيف جيتلمان أن أنواعاً مختلف من هذه الأحماض الأساسية تعزز عملية أيض الدهون، ما يعني حرق الجسم لمزيد من الدهون، كما أنّها تحفز إنتاج الهرمونات التي تجعلنا نشعر بالشبع، وتسهم في توازن مستويات الأنسولين في الجسم (الهرمون الذي يحرق السكر). وهذا يعني أن تناولها بكمية كافية يساعد على تبديد التوق الشديد إلى تناول السكريات الغنية بالوحدات الحرارية

والكربوهيدرات الأخرى المسببة للسمنة.

وتقول جيتلمان إن أغلبية الناس تفتقر إلى مختلف أنواع الأحماض الدهنية الأساسية، وأن أفضل طريقة لضمان حصولنا على النسبة الضرورية منها، هي تناول الأقراص المكملة التالية:

- زيت بذور الكتان: يعيد التوازن الحراري:

تساعد أحماض أوميغا- 3 الموجودة في هذا الزيت على تنظيم مستويات حرارة الجسم وإستقرارها عند مستوياتها الطبيعية، ما يساعد على حرق الوحدات الحرارية الزائدة. كذلك فإنها تسهم في تنظيم عملية أيض الأنسولين، وتخفف التوق الشديد إلى السكر. وتنصح جيتلمان بتناول ملعقة طعام من زيت بذور الكتان مع الوجبة.

- حامض غاما – لينولينيك الدهني (acid linolenic -gamma): ينشط الدهون البنية.

هذا الحامض يساعدنا على التخلص من الوزن الزائد عن طريق تنشيط الدهون البنية الساكنة، وهي نوع من الدهون تساعد على حرق الوحدات الحرارية الزائدة. وتقول جيتلمان إنّ الدهون البنية تسمح باستهلاك الدهون الغذائية التي نأكلها وباستخدامها كمصدر للطاقة عوضاً عن تخزينها على شكل دهون بيضاء زائدة. وتضيف أنّ العديد من أصحاب الوزنالزائد الذين عالجتهم والذين كانوا يعانون زيادة في الوزن تزيد على 5 كيلوغرامات، قالوا إنّهم نجحوا في إحراز نتائج ممتازة عن طريق تناول ما بين 4 و8 أقراص يحتوي كل منها على 500 ملغ من زيت زهرة الربيع الغني بحامض غاما – لينولينيك، يومياً.

- حامض لينولينيك المتحد الدهني (acid linolenic conjugated): يكبح الأنزيم الذي يخزن الدهون.

تقول جيتلمان إن إحدى الدراسات العلمية أظهرت أنّ الأشخاص الذين تناولوا 3000 ملغ من هذا الحامض الدهني يومياً، نجحوا في التخلص مما نسبته 20% من وزنهم خلال فترة 3 أشهر من دون اتباع حمية معينة. وتفسر جيتلمان ذلك قائلة إنّ هذا الحامض يكبح إنتاج الليباز، وهو أنزيم يؤثر في طريقة أيض الجسم للدهون. وهي تنصح بتناول 1000 ملغ من هذا الحامض، 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

- زيت السمك: يضبط توازن كافة ما نأكله من دهون.

على الرغم من أنّ الأحماض الدهنية الموجودة في زيت السمك لا تساعد مباشرة في تخفيف الوزن، إلا أنها ضرورية جدّاً لتوازن كافة الدهون التي نأكلها وللحفاظ على صحة جيّدة. وهي تنصح بتناول 1000 ملغ من زيت السمك، مرتين يومياً.