

## أنا وأنت على الطريق

### الفاكهة الخارقة للتخلص من دهون البطن

هل تراك تعرفت على "الفاكهة الخارقة" للتخلص من دهون البطن؟ اسمعي يا سيدتي التقرير التالي :

تعتبر الدهون المتجمعة في منطقة البطن من أكثر المشاكل الصحية التي تؤرق الرجل والمرأة، فضلا عن ارتباطها بمشاكل أخرى مثل الانتفاخ وأمراض القلب والسكتات الدماغية . وقالت دراسات وتقارير حديثة إن تسعين في المئة من البالغين في العالم العربي يتمنون التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن. ومع أن الحل الفعال المعروف هو ممارسة التمارين الرياضية مع اتباع حمية غذائية بحسب أخصائيي التغذية، إلا أن ذلك ينبغي أن يتم بعناية شديدة. التمارين الرياضية الخاصة بمنطقة البطن هي ممارسة رياضة المشي السريع، لأنه من التمارين السهلة وفي ذات الوقت تأثيره فعال جدا في تخسيس دهون البطن . وينصح بممارسته يوميا أو على الأقل مرتين في الأسبوع. كما أن الاكثار من شرب الماء خلال اليوم يعمل على ملء المعدة والإحساس بالشبع ويقوم بتدوير الدهون في مختلف مناطق الجسم ومن ضمنها منطقة البطن. وإن تناول الشاي الأخضر يوميا يعمل على تخسيس وحرق دهون منطقة البطن خاصة بعد وجبة الطعام. بالإضافة إلى شرب كوب من الماء الدافئ على الريق مع إضافة ملعقة خل طبيعي يوميا.

ويتابع التقرير ليقول أيضا: وتوصل باحثون إلى أن تناول عصير الرمان يوميا يخفف الطبقة الشحمية في البطن المترافقة مع مرحلة متوسط العمر، انطلاقا من أن هذه الفاكهة الفائقة الأهمية والتي أطلقوا عليها اسم سوبر فروت أي الفاكهة الخارقة ، تمتلك القدرة على تقليص الشحم المخزن حول المعدة. ويقلل تناول عصير الرمان من نمو خلايا شحمية حول البطن ، وينصح بشربه قبل الأكل. وعند اتباع ريجيم البطن ينبغي تقليل نسبة الملح في الطعام ، وذلك لأن الملح يقوم بحبس السوائل داخل الجسم مما ينتج عنه زيادة الوزن. كما ينبغي أيضا الامتناع عن مضغ اللبان لأنه يسبب الانتفاخ وظهور الكرش عن طريق ابتلاع كمية من الهواء أثناء المضغ، ويمكن استبداله بالمكسرات غير المملحة. كما تلعب الدهون الصحية التي تحتوي على أوميغا ٣ دورا في تقليل الشحوم مع الابتعاد عن السكريات والدهون المشبعة لأنها صعبة الهضم وتتراكم في طبقات سميكة من الدهون والشحوم في منطقة البطن. وتتميز الوجبات السريعة بطعمها اللذيذ ولكن في نفس الوقت تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والدهون التي تسبب تراكم الدهون في منطقة البطن لذا ينصح بالابتعاد عن الوجبات السريعة واستبدالها بالوجبات الصحية. وأخيرا ينبغي التحكم في مستوى الانفعالات، فقد أثبتت

الدراسات الحديثة العلاقة الواضحة بين دهون البطن وارتفاع درجة التوتر. وينصح بالمواظبة على تمارينات اليوغا والتنفس بعمق للتخلص من التوتر.

إذن ليس الاعتماد على نوع الطعام الذي تتناولينه يا سيدتي فحسب الذي يفيد في التخلص من الشحوم حول البطن، بل أيضا ينبغي التحكم في مستوى الانفعالات التي تتعرضين لها. بمعنى أن الحالة النفسية العاطفية تؤثر أيضا على كيميائية الجسم وتراكم الدهون في البطن . لذا فينصح لا بتناول عصير الرمان وشرب الماء والخل صباحا، فقط، بل ينصح أيضا بمحاولة التخلص من التوتر عن طريق التمارين والاسترخاء والتنفس بعمق.. نعم يا سيدتي فكل شيء مرتبط ببعضه البعض في أجسامنا التي هي مخلوقة على صورة الله . فالجسد والنفس والروح يعملون معا بشكل متآزر مترابط ومتناسق. وكل ما يؤثر على الجسد يؤثر على النفس أيضا والعكس أيضا صحيح. فكل ما تتأثر به النفس ينعكس على الجسد أيضا. ونفس الشيء ينطبق أيضا على الروح. فإذا كانت النفس منحنية تنكسر الروح ويبلى الجسد. إذن هناك ترابط لا انفصام فيه.

وكما ينصح المختصون بالاعتناء بالجسد والنفس ينصحنا الروح القدس من خلال الكتاب المقدس، بأن نهتم بأرواحنا التي هي نفخة منه تعالى. فإذا شعرت سيدتي بأن روحك مثقلة من جراء الخطايا والمعاصي فإن الله نفسه وفر لهذه الروح الانقاذ والخلص من كل ما يتعبها وينهكها من تأنيب ضمير وخوف من النهاية. فنسمع الرب يسوع المسيح يقول للجموع من حوله: **تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. وكل من يأتي إلي لا أخرجه خارجا.** إذن هناك مخرج ومنفذ ليس لك فحسب بل للبشر بشكل عام. لأن الله أحب هذا الإنسان على الرغم أنه عصى أمره منذ بداية الخليقة. لهذا أرسل له المخلص الفادي يسوع المسيح الذي وحده قال: **أنا هو الطريق والحق والحياة من آمن بي ولو مات فسيحيا.** وهو وحده الذي يدعو الإنسان المنقل بخطاياها، بأن يأتي إليه لينال الخلاص ويحصل على الحياة الجديدة والحياة الأبدية في النعيم. وكلنا كبشر تعيون من حمل خطايانا، وليس هناك أحد أفضل من غيره. الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله. فهل تلبين دعوة المسيح فتأتي إليه تائبة عن خطاياك ونادمة عنها؟ عندها يمنحك الغفران الكامل، والسلام والطمأنينة بينك وبين الله القدوس وبينك وبين أخيك الإنسان. وقولي مع النبي داود: **ارحمني يا الله حسب رحمتك حسب كثرة رأفتك امح معاصي.** عندها سلام الروح والنفس يعملان معا من أجل سلامة الجسد بأكمله. فهل تدرकिन أهمية ذلك؟

\*\*\*\*\*