
..

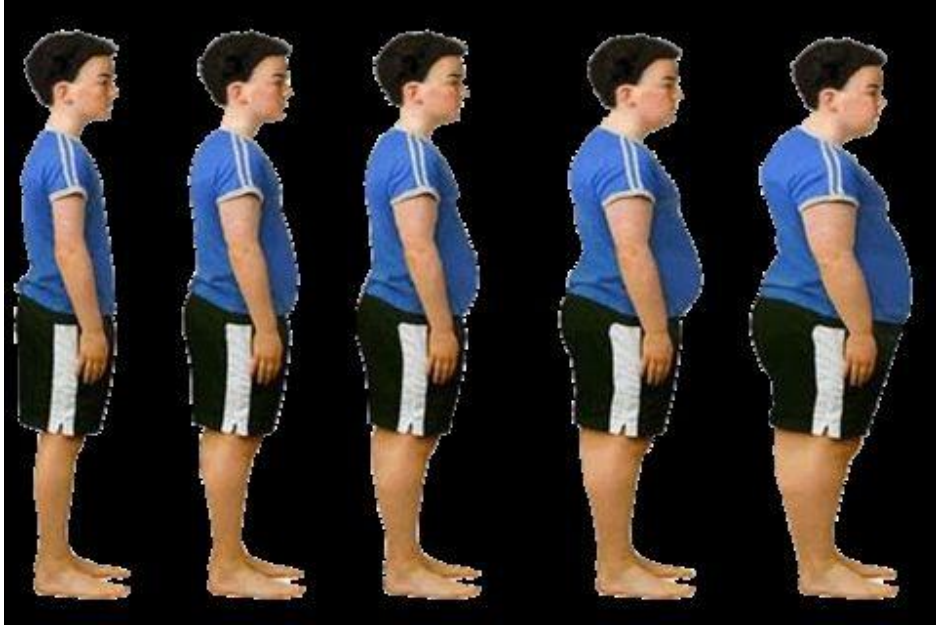
من الحقائق التي باتت واضحة الآن أن العالم الآن يعاني من ظاهرة الكرش، وتشير التقديرات الى ان هناك نحو مليون عربي من نحو نصف مليار شخص في العالم تقريبا ممن يعانون من هذه الظاهرة، وهذه بالطبع نسبة كبيرة لها معناها، فالعرب يحتلون المرتبة الأولى لأصحاب الكروش في

ويرجع السبب في ارتفاع نسبة أصحاب الكروش في الدول العربية إلى العادات الغذائية السيئة والأكل الزائد على الحاجة في أوقات غير منتظمة، وأيضاً الإفراط في تناول النشويات بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة، ولا ننسى دور الوجبات السريعة والمياه الغازية، والأخطر من ذلك منتجات الألبان

ومما قد يصعب تصديقه هو انه حتى نضع كيلو واحداً من الجبنة البيضاء القريش قليلة الدسم فإننا نترا من الحليب، وكل كيلو حليب بودرة يحتاج لأكثر من ذلك بكثير، فما بالك بالأجبان

ولهذا، فلا غرابة في اننا نجد رجلاً من كل ستة رجال في الدول العربية يعاني من البدانة في سن الثلاثين ثم تزيد هذه النسبة بعد سن الأربعين.

ومعروف ايضاً أن نسبة الدهون في جسم المرأة هي ضعف الدهون الموجودة في جسم الرجل، وهذه الدهون هي التي تسبب الكرش حيث تتكون قرب الكبد والجهاز الهضمي وتنتشر في أوردة البطن بسبب تأثير هرمون الأنسولين فتزيد نسبة السكر في الدم ويتحول إلى دهون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته علماً بأنه كلما كان النوع فاخراً كلما كانت السرعات



- أما النوع الأول فهو الكرش العضلي: وتحدث هذه المشكلة في عضلات البطن وهو يتكون نتيجة عدم التوازن في استخدام صاحبه لجهازه الحركي كأن يستعمل مثلاً عضلات الكتفين والذراعين فقط أثناء العمل ولا يتحرك وسطه أثناء الجلوس على المكتب طوال النهار أو أمام عجلة القيادة وفي هذا النوع يحدث تمدد لعضلات البطن ويزيد حجمه ويتكور.

- والنوع الثاني هو الكرش المترهل: ويحدث نتيجة استعمال عضلتين فقط في وسط البطن فتكون النتيجة هي ترهل وظهور الكرش، وهذا النوع يحدث أيضاً نتيجة العمليات الجراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق الجراحي التي تؤدي إلى ترهل البطن وارتخاء عضلاتها وإصابتها بالكسل والتراخي وبالتالي يتسع حجمها فتزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير فتترسب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش بشكل مترهل مع وجود ثنيات في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

- النوع الثالث فهو الكرش المنتفخ: وهو كرش يشبه البالون، ويحدث نتيجة إسراف الإنسان في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وزائد على حاجة الجسم، وهذا الإسراف في الأكل يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكتئاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متنفساً ومد للخروج من هذه الهموم التي تسبب له هذا التوتر والقلق، وقد يحدث أيضاً للإنسان المتفائل السعيد نتيجة تفتح شهيته بعد تفريغ ما لديه من عواطف وانفعالات فتجده أيضاً يتناول كميات كبيرة من الأكل والشراب حتى تحدث له السمنة وبالتالي يظهر الكرش.

- هو الكرش الهرموني: ويلاحظ أن شكل هذا الكرش يكون متعرجا ويشبه قشر البرتقال، ويحدث عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل جسم الإنسان ويزيد إفراز مادة الكورتيزون فيختل توزيع الغدة فوق الكلوية للدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتراكم في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف وتأخذ هذه السمنة أشكالاً غير منتظمة في هذه الأجزاء.

إن أفضل وأبسط طرق التخلص من الكرش هي ان نبدأ فوراً بتغيير واستبدال العادات الغذائية السيئة بعادات جديدة سليمة وصحيحة تعتمد على التكامل بين الركائز الغذائية الأساسية التي تبني جسم الإنسان مثل السكريات والبروتينات والنشويات وكذلك في تناول الدهون وليس منعها وتناول الألياف الغذائية
% العذائية.

كما يجب ممارسة الرياضة بشكل منتظم وأسهلها رياضة المشي، حيث ان المشي كل كيلو مترات يساعد على حرق وحدة حرارية، فمن خلال الرياضة تستطيع أن تقضي على الكرش نهائياً.

كما يجب المداومة على أداء الصلاة، وفيها يستطيع الإنسان حرق سعرا حراريا

كما يوصى بارتداء حزام حول البطن لتصغير حجم المعدة

(تحزيم من الخارج بدل عملية تحزيم المعدة)

وممارسة تمرينات شد البطن وتقوية الظهر.