

## ريجيم الماء" الوصفة السحرية للتخلص من الوزن الزائد"



من المعلوم أن للماء فوائد عديدة لحياة الإنسان والكائنات الحية بوجه عام، فالماء له علاقة وثيقة بجميع التفاعلات الحيوية التي تحدث داخل الجسم، مصداقا لقوله تعالى

### "يؤمنون"

"

(سورة الأنبياء )

ويقوم الماء بعملية التخلص من الفضلات والمواد الزائدة عن حاجة الجسم، على عكس الاعتقاد السائد لدى الكثيرين بأن شرب الماء يؤدي إلي انتفاخ المعدة، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن للماء فائدة كبيرة في إنقاص الوزن والتخلص من الدهون، ولعل ذلك كان تغذية إلى ما يسمى بـ "ريجيم الماء" الذي يساعد في التخلص من الوزن الزائد دون أن يؤثر ذلك على التفاعلات الكيميائية في الجسم .

تصاب العديد من السيدات بالإحباط خاصة عندما تبدأ بنظام ريجيم قاسي يعتمد على ممارسة الرياضة العنيفة، ولكنهن يغفلن أمرا شديدا الأهمية وهو شرب كميات كافية من الماء أثناء ممارسة الريجيم والرياضة، حيث يفيد الماء جسم الإنسان في التخلص من الدهون ويحمي الجسم من ظهور التجاعيد والجفاف وهبوط الدورة الدموية كما انها تساعد الكلي على أداء وظائفها بكفاءة عالية

ويعالج الماء الصداع والانيميا وداء المفاصل والشلل وسرعة خفقان القلب والصرع والسعال والتهاب الحلق والربو والسل والأمراض المتعلقة بالمسالك البولية والتهاب غشاء المعدة والدوسنتاريا والإمساك وأمراض العين والأذن والحنجرة كما انه يفيد المرأة في حالة انتظام الدورة الشهرية

وأكدت الدكتورة "سوزان كلاينر" - أخصائية التغذية الأمريكية - أن الماء يساعد على التخلص من السموم ويمنع تكون حصوات الكلي وكلما زادت كمية الماء المفقودة من الجسم يزداد ضعف الدماغ كما أن الماء له فائدة في الحماية من الاورام السرطانية مثل الثدي تات والكلي فتصح بشرب لتر ونصف من الماء يوميا .

## ريجيم الماء

تعتمد فكرة ريجيم الماء على تناول أربع أكواب من الماء ساعة كل واحدة خمسة وأربعون دقيقة مع مراعاة أن تبدأ بزيادة كمية الماء تدريجياً كما ينصح الخبراء في "الاتحاد الياباني للأمراض" بعدم تناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من وجبة الفطور والغداء والعشاء، ونشر "الاتحاد الياباني للأمراض" تجربة للعلاج بالماء، % بالنسبة لعلاج بالأمراض القديمة والعصرية .

فة لدى العرب، ومطروحة في التراث الثقافي لديهم منذ فجر الإسلام، وذكر الشيخ العلامة "ناصر الدين الألباني" - فوائدها للماء بالتجربة بعدما قرأ عن العلامة "ابن القيم" تجربة العلاج بالماء لمدة يوماً، فقام بنفس التجربة، وأكد أن وزنه كيلوجرام أو أكثر ، كما شفي من كثير من الأمراض التي كان يعاني منها وقد خرج الشيخ بنظرية قال فيها أن الإنسان يعيش في حالة شربه للماء لمدة يوماً دون طعام .

وطيباً، ينصح المتخصصون بشرب الماء بكميات كبيرة، لأن ذلك يساعد الجسم على حرق كميات أكبر من الدهون وذلك عن طريق رفع مستوي التمثيل الغذائي وإذا تم استبدال المياه الغازية بالماء فهذا يوفر كثير من السعرات الحرارية التي يكون الجسم في غنى عنها، ويرى الأطباء شرب الماء قبل الطعام بنحو نصف ساعة يفقد الرغبة في الأكل، ولكنهم يحذرون من تناول الماء أثناء الطعام لأنه يؤدي إلى تأثير عكسي .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن شرب الماء الدافئ يساعد على الرجيم وحرق الدهون بشكل أسرع، حيث أكد المتخصصون أن الماء البارد يساعد على إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية من الماء الدافئ ويرجع ذلك إلى أن الجسم فور تلقيه أي سائل أو تغذية يقوم بتعديل حرارته فإذا دخله ماء بارد قام على الفور برفع درجة حرارته ويرتفع معدل الحرق ويجعله يفرز كمية أكبر من العرق ويشعر بعدها أنه بحاجة إلى شرب كمية من الماء لتعويض ما فقده .

وحسب الدكتور "ماهر إسكندر" - فإن الماء يعمل على التخفيف من الإحساس بالجوع، لأنه يملأ المعدة والأمعاء مما يعطي إحساساً بالشبع، كما أن شرب الماء بكميات كافية يمنع ترسيب الدهون في الجسم، حيث يعمل على نقل أكبر كمية ممكنة من المخلفات والدهون إلى خارج الجسم، خاصة تلك الدهون المعروفة بالدهون الورقية المسببة للسمنة .

## الوصفة السحري

ينصح بإتباع نظام غذائي يهتم بالتوازن في سوائل الجسم، بحيث يوازي بين كمية الماء الداخلة إلى الجسم وكمية الماء الخارجة منه عن طريق العرق، وتقدر بـ جراماً في اليوم للشخص الذي يبذل مجهوداً متوسطاً، مع مراعاة هذا التوازن يعمل على الإسراع في حرق لحرارية، وينتج للكبد التعامل مع الدهون غير المرغوب فيها بكفاءة .

يعتمد ريجيم الماء على وضع جدول خاص، يتدرج فيه الشخص بشرب الماء يومياً، فبدأ بـ أكواب حتى يصل إلى أكواب، بعدها يستمر في شرب نفس المقدار من الماء طوال فترة الريجيم .

: لتغذية بعض الإرشادات التي يجب إتباعها عند البدء في "ريجيم الماء" وهي اشرب الماء في أي وقت وعلى مدار اليوم كله، ولا تضع في حسابك السوائل الأخرى التي تشربها مثل الشاي أو القهوة أو المياه الغازية لا تشرب نصف الكمية المحددة في اليوم، على أن تعوّضها في اليوم التالي، لأن ذلك سوف يجعل جسمك غير متوازن في السوائل - .

- لا تتناول أي أطعمة دسمة أو ذات سرعات حرارية مرتفعة بحجة تناول كمية كبيرة من الماء، ففي هذا النظام عليك أن تأكل باعتدال مع الإكثار من الخضراوات والفاكهة والأطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة.
- عند وصولك للوزن المطلوب لا تتوقف عن تناول الماء.. لأن الجسم يحتاج إلى أكواب يومياً.. حتى تحافظ على الوزن الذي -