

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 منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالبا ما تتراكم في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف وتأخذ هذه السمنة أشكالا غير منتظمة في هذه الأجزاء.

التخلص من الكرش:

● إن أفضل وأبسط طرق التخلص من الكرش هي إن 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 بنسبة لا تقل عن ٤٠ - ٦٠٪ من الوجبة الغذائية.

● كما يجب ممارسة الرياضة بشكل منتظم وأسهلها رياضة المشي، حيث إن المشي كل ١٠ كيلومترات يساعد على حرق ٨٠٠ وحدة حرارية، فمن خلال الرياضة تستطيع أن تقضي على الكرش نهائياً.

● كما يجب المداومة على أداء الصلاة، وفيها يستطيع الإنسان حرق ٥٨٠ سعرا حراريا على الأقل، بالإضافة إلى الانتباه لشد الجسم والمحافظة على شكل القوام.

● كما يوصى بارتداء حزام حول البطن لتصغير حجم المعدة (تحريم من الخارج بدل عملية تحريم المعدة) وممارسة تمرينات شد البطن وتقوية الظهر.

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 عضلاته وإصابته بالكسل والتراخي وبالتالي يتسع حجمها فتزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير فتتسبب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش بشكل مترهل مع وجود ثنيات في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

- أما 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 بالاكنتئاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متفكراً ومحاولة للخروج من هذه الهوم 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.

- والنوع الرابع هو الكرش الهرموني:

ويلاحظ أن شكل هذا



الكرش..

الأسباب والعلاج

للتخلص من الكرش لا بد من التعرف على الأسباب وأنواع الكرش حتى الوصول الى العلاج..

من الحقائق التي باتت واضحة الآن أن العالم الآن يعاني من ظاهرة الكرش، وتشير التقديرات الى ان هناك نحو ٤٥ مليون عربي من نحو نصف مليار شخص عربي في العالم تقريباً ممن يعانون من هذه الظاهرة، وهذه بالطبع نسبة كبيرة لها معناها، فالعرب يحتلون المرتبة الأولى لأصحاب الكرش في العالم.

إعداد:

فاخر الكيالي

سن الأربعين.

ومعروف أيضاً 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 السعرات أكثر.

أنواع الكرش:

تقسم الكرش إلى أربعة أنواع: - أما النوع الأول فهو الكرش العضلي؛ وتحدث هذه المشكلة في

ويرجع السبب في ارتفاع نسبة أصحاب الكرش 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 المستوردة. ومما قد يصعب تصديقه هو أنه حتى نصنع كيلو واحداً من الجبنه البيضاء القريش قليلة الدسم فإننا نحتاج إلى ١٤ لتراً من الحليب، وكل كيلو حليب بودة يحتاج لأكثر من ذلك بكثير، فما بالك بالأجبان المطبوخة؟

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

