الصوم .. يحل مشكلة العقم !!

أظهرت أبحاث علمية أن الصوم يسهم في علاج بعض مشكلات العقم عند النساء خاصة الناتجة عن زيادة هرمون «البرولاكتين» إذ ثبت أن الصيام يؤدي إلى نقص إفرازات هذا الهرمون وبالتالي عودة خصوبة المرأة الى الحالة الطبيعية المتهيئة لاستقبال الحمل.

وأظهرت نتائج الأبحاث على ١٠٠ امرأة حامل تتراوح أعمارهن بين ١٧ - ٣٧ سنة وشملت مختلف مراحل الحمل حدوث تغيير مهم ومرتفع في أربعة مركبات عند الحوامل الصائمات وهي: اثنان من أنزيمات الكبد، والبليروبين وقد هبط الإنزيم الكبدي. وقال الباحثون: إن التغيير الذي حدث في بعض العوامل لم يتجاوز الحدود الطبيعية للقياسات المخبرية وقد تكون هذه التغيرات نافعة.... وبعضها الأخر قد يكون ضاراً إذا كانت المرأة مريضة. كما أثبت البحث أن الصيام لايسبب أدنى أثر على المرأة الحامل. وأظهر بحث آخر حول تأثير الصيام في مستوى البروجستيرون والبرولاكتين في مصل الدم لنساء صحيحات تتراوح أعمارهن بين ٢٢ - ٢٥ عاماً لتحديد ما إذا كان الصيام في رمضان يؤثر فيزيولوجياً في الخصوبة عند المرأة.

وقد أظهرت النتائج أن ٨٠٪ من النساء الصائمات قد نقص عندهن مستوى البرولاكتين في المصل بينما لم يتغير مستوى البروجستيرون، وأوضح أحد الأطباء: أن هذا البحث يقدم تفسيراً لسر إباحة الشرع الحكيم للمرضعات بالإفطار كما يؤكد أهمية الصوم لعلاج العقم عند المرأة والناتج عن زيادة هرمون البرولاكتين وتشير إحدى اختصاصيات أمراض النساء إلى أن هذه الأبحاث جاءت لتؤكد قاعدة مهمة: وهي أن الصيام لم يثبت أن به أي ضرر للأم أو الجنين غير أنه ينبغي تقسيم شهور الحمل التسعة إلى ثلاث فترات لكي يتبين إمكان صيام الأم من عدمه حسب حالتها الصحية.

وتضيف: في الشهور الثلاثة الأولى تتعرض نسبة كبيرة من السيدات لمشكلات تجعل الصيام شاقاً مثل الشعور بالقيء أو الدوار والصداع، وكلها تجعل الصيام شديد الإرهاق وبالتالي ينصح الأطباء في هذه الحالة بالإفطار. أما الفترة من الشهر الرابع إلى الشهر الثامن فيسمح للأمهات بالصيام مالم تكن هناك أمراض أخرى تمنعهن من الصيام مثل السكر وارتفاع ضغط الدم، وبعض أمراض الكلى وهي أمراض تكون أحياناً مصاحبة للحمل. وهنا ينصح الأطباء بالإفطار لتعارض الصيام مع انتظام تناول الأدوية في مواعيدها. إذا فالحمل ليس مرضاً يقتضي الإفطار، وعلى الأم التي تستطيع الصيام دون مشقة أن تصوم، أما من حاولت ووجدت أنها مرهقة فعليها أن تفطر.

الفوائد الطبية لصيام رمضان

إن للصيام فوائد صحية كثيرة لا يُغفل عنها، فرمضان هو شهر للتدريب الجسمي والروحي .

ومن الفوائد الطبية لصيام رمضان:

- راحة لجهاز الهضم : رمضان هو فترة راحة للجهاز الهضمي المسئول عن استهلاك واستقلاب الطعام ، وبالتالي فالكبد أيضا يأخذ فرصة استراحة كونه معمل استقلاب الغذاء الرئيسي في الجسم . وقد أوصانا الرسول -صلى الله عليه وسلم- بعدم الإكثار في وجبة الإفطار، بقوله: ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه. وبهذا يُضمن بقاء النشاط وعدم الخمول والاستعداد للتمارين المعتدلة بعد فترة راحة قصيرة ألا وهي صلاة التراويح التي ثبت أن حركة العضلات والمفاصل في كل ركعة تستهلك ١٠ حريرات. ومن الفوائد الطبية أن يبدأ الإفطار بتناول بعض التمرات (كما هي السنة النبوية) فالتمر غني بسكري الغلوكوز والفركتوز اللذين لهما فائدة حريرية كبيرة وخاصة للدماغ ، ويفيدان في رفع مستوى السكر في الدم تدريجيا مما يخفف شعور الجوع ويقلل الحاجة إلى كمية اكبر من الطعام.

- نقص الوزن المعتدل: خلال الصيام ينقص استهلاك السكريات وبالتالي فإن مستوى سكر الدم ينخفض وهذا يجعل الجسم يعتمد على مخزونه من السكر لحرقه وتأمين الحريرات اللازمة للاستقلاب ، ويأتي مخزون السكر من الكبد بتفكيك مادة Glycogen وكذلك من تحطيم الدهون في النسيج ألشحمي لتحويلها إلى حريرات وطاقة لازمة لفعاليات الجسم وهذا بالتالي ينتج عنه نقص معتدل في وزن الجسم ، ولهذا يعتبر الصيام فائدة كبيرة لدى زائدي الوزن ، وحتى لمرضى السكري المعتدل غير المعتمدين على الأنسولين "Stable non-insulin diabetes " .

-نقص مستوى كولسترول الدم:

أثبتت دراسات عديدة انخفاض مستوى الكولسترول في الدم أثناء الصيام وانخفاض نسبة ترسبه على جدران الشرايين الدموية ، وهذا بدوره يقلل من الجلطات القلبية والدماغية ويجنب ارتفاع الضغط الدموي . ونقص شحوم الدم يساعد بدوره على التقليل من حصى المرارة والطرق الصفراوية . قال -صلى الله عليه وسلم-: " صوموا تصحوا " .

- استراحة للجهاز الكلوي : بينت بعض الدراسات أن عدم تناول الماء لحوالي ١٠-١٢ ساعة ليس بالضرورة سيئ بل هو مفيد في كثير من الأحيان ، فتركيز سوائل الجسم تزداد محدثة تجفافا خفيفا يحتمله الجسم لوجود كفاية من مخزون السوائل فيه ، وطالما أن الشخص لا يشكو من حصى كلوية فإن هذا يعطي الكليتين استراحة مؤقتة للتخلص من الفضلات، ومع ذلك فالسنة النبوية تقتضي بتأخير السحور والتعجيل في الفطور مما يقلل الفترة السوائل يؤدي بدوره لنقص خفيف بضغط الدم يحتمله الشخص العادي ويستفيد منه من يشكو ارتفاع الضغط الدموي .

- فوائد تربوية ونفسية: يفيد رمضان في كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتا على أمل تركه نهائيا ، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة . وفوائد رمضان النفسية كثيرة ، فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية والفكرية ويحاول الابتعاد عما يعكر صفو الصيام من محرمات ومنغصات ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجابا على المجتمع عموما. وقد أثبتت دراسات عديدة انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان.

وكلمة أخيرة بخصوص من يعانون مرضا متقدما سواء أكان سكري شديدا أو نقص تروية قلبية أو حصى كلوية حادة ، فهم مستثنون من صيام رمضان ولهم أن يأخذوا بالرخصة الشرعية ، قال تعالى :"..فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر".

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● هل هناك طريقة لتقليل الشهية؟ وهل هناك مادة أخرى لها نفس مفعول القهوة والشاي؟

- نعم، فهناك أدوية تقلل من الشهية مثل Reductil 20mg فهو يؤخذ مرة واحدة تحت استشارة الطبيب، وآلية عمله مركوية في الجهاز العصبي، بحيث يشعر الإنسان بالشبع بسرعة وعدم الجوع، ولكن يجب أن يؤخذ تحت إشراف الطبيب.

أما عن الشاي والقهوة، فلم تذكري ماذا تقصدين بنفس المفعول، فإن كان المفعول التنبيهي، فإن هذه المشروبات تحتوي على الكافيين المسؤول عن التنبيه.

والكافيين موجود في المشروبات الغازية (الببسي والكولا وغيرها) وكلها مشروبات ليس لها نفع، إن لم نذكر ضررها على المدى البعيد، وكذلك بعض الشوكولاتات تحتوي على الكافيين المنبه.

● أعاني مساء من شد عضلي عند ثني كف الرجل إلى أي جهة، وهذا الشد والتيبس رهيب الألم، حتى أنني أتلوى من شدة الألم! فما هو الحل والعلاج؟

- إن الشد العضلي شائع جدا، وهو تقلص لا إرادي للعضلات الإرادية، وقد يكون في أي عضلة، إلا أن الرجل من المناطق التي يحصل فيها التقلص كثيرا، وقد يستمر الشد من عدة ثوان إلى ربع ساعة أو أكثر.

أسبابه:

- عند الرياضيين نتيجه إجهاد العضلة.

عند غير الرياضيين يكون سببه وضع العضلة في وضعية معينة لفترة طويلة ترهق العضلة وتسبب التشنج.

- التعرق الكثير، وفقدان السوائل، خاصة عند العمال خارجا.

- نقص الكالسيوم والماغنيزيوم ونقص البوتاسيوم.

- وهناك أدوية الضغط والمدرات، وأدوية الكوليستيرول، قد تسبب تشنجا عضليا،

وأحيانا لا يوجد أي سبب.

اما علاج التقلص، فلا يوجد دواء لعلاج الحالة عند حصولها، وما عليك إلا أن تجري لها مساجا، وتحاول تحريك الرجل ببطء بالاتجاه المعاكس للتقلص.

أما لمنع حصول التقلصات، فإن كان الشد في رجل واحدة، فعليك مراقبة السبب، فقد يكون وضعية معينة يجب تجنبها، وإجراء التمارين في الرجل التي تتشنج خارج أوقات التشنج، وهذه التمارين تجرى بعد وضع كمادات ساخنة يوميا أو مرتين في اليوم، ثم إجراء تمارين تسمى تمارين تمديد العضلات (Stretching) وهي تمارين عكس اتجاه حصول الشد، وتكرر يوميا، ويفضل أن تجرى تحت إشراف المعالج الطبيعي في البداية، ثم تجرى في البيت بعد ذلك.

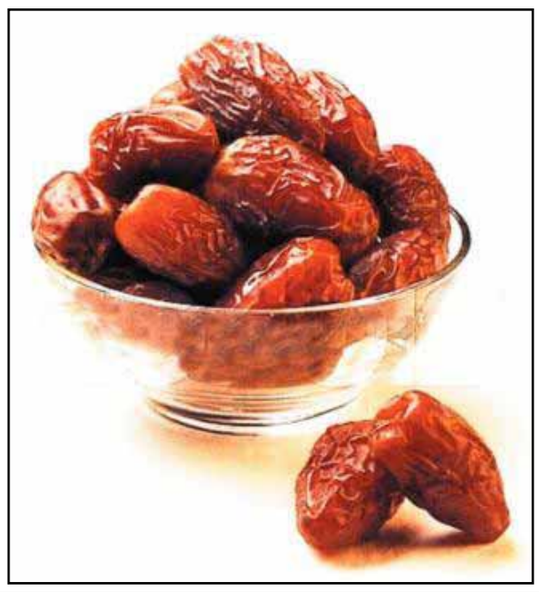
● في الأسواق منتجات للزيوت النباتية مثل: (زيت الثوم والبصل والجرجير....الخ...) مع وجود وصفة تقول أن هذه الزيوت تقيك من عدة أمراض، فما أثر هذه المنتجات على صحة الإنسان؟

- ان الثوم من المواد الغذائية التي تقلل الكوليستيرول في الدم، إلا أن استخدامه في محلول زيتي يذهب عن الثوم قدرته على تنزيل كولسترول الدم، ففي دراسة حديثة وجد أن استخدام الثوم بشكل زيت يفقده فاعلية تقليل الكولسترول.

وبشكل عام، فإن هذه الزيوت تحتوي على مسحوق من المادة المحضرة منها، ويضاف لها الزيت والمادة الحافظة.

دائما يفضل أكل المواد الغذائية الطازجة، ولكن الشركات التجارية تصنع هذه المواد لتكون متوفرة، ولكن دائما هناك فقدان عنصر أو آخر بعملية التصنيع وإضافة المواد الأخرى والحافظة.

أسرار الإفطار على تمر



التمر فاكهة مباركة أوصانا بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نبدأ بها فطورنا في رمضان.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرا فالماء ، فإنه طهور " رواه أبو داود والترمذي.

فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تتنبه الأجهزة ، ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله ، وخصوصا المعدة التي تريد التلطف بها ، ومحاولة إيقاظها باللين . والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما يكون في حاجة إلى الماء .

وأسرع المواد الغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية ، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة . ولا سيما إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هي عليه الحال في الصائم .

ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الجوع والعطش) فلن تجد أفضل من آن الصائمين يفتتحوا إفطارهم بمادة سكرية حلوى غنية بالماء مثل الرطب ، أو منقوع التمر في الماء .

وقد أظهرت التحاليل الكيميائية والبيولوجية أن الجزء المأكول من التمر يساوي ٨٥ - ٨٧ ٪ من وزنه . وأنه يحتوي على ٢٠ - ٢٤ ٪ ماء ، ٧٠ - ٧٥ ٪ سكريات ، ٢ - ٣ ٪ بروتين ، ٨.٥ ٪ ألياف ، وأثر زهيد جدا من المواد الذهنية .

كما أثبتت التحاليل أيضا أن الرطب يحتوي على ٦٥ - ٧٠ ٪ ماء ، وذلك من وزنه الصافي ،

٢٤ - ٥٨ ٪ مواد سكرية ، ٢.١ - ٢ ٪ بروتين ، ٥.٢ ٪ ألياف ، وأثر زهيد من المواد الذهنية .

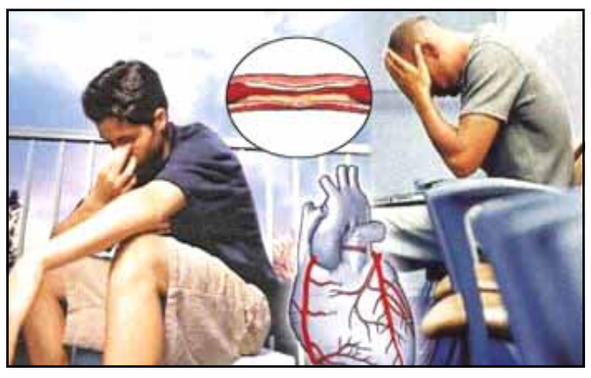
عصير الكرز يخفف الآلام

أثبتت الدراسات الحديثة أن عصير الكرز يساعد على تخفيف الام العضلات نظرا لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة بنسب عالية ، وأجرى الباحثون تجاربهم على أربعة عشر متطوعا طلب منهم القيام بتدريبات بدنية عنيفة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بحيث تناول أفراد المجموعة الأولى عصير كرز مخففا لمدة ثلاثة أيام قبل التدريبات وأربعة أيام بعدها فيما تناول أفراد المجموعة الثانية مشروبا أخر كانوا يعتقدون أنه كرز حيث أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التي لم تشرب عصير الكرز فقدوا ٢٢ بالمائة من قوتهم العضلية بعد التدريبات ، أما الذين تناولوه ففقدوا خمسة بالمائة فقط من قوتهم العضلية كما أن الام عضلاتهم هدأت بعد تناول العصير وتراجعت حدتها خلال ٢٤ ساعة فقط.

وبينت الدراسة أن حدة الالم لدى المجموعة التي لم تشرب عصير الكرز لم تتراجع الا بعد ٤٨ ساعة .

اختبار بسيط لاكتشاف الجلطات

يعانى صغار السن ،بمن فيهم الأطفال، من الجلطات أيضا، فإذا ما فقد المرء توازنه بغتة وسقط على الأرض فربما يكون ذلك ناجما عن إصابته بجلطة. وثمة اختبار شديد البساطة والسهولة يمكن من خلاله تحديد ما إذا كانت هذه المتاعب ناجمة عن الإصابة بجلطة أم لا وهو الاختبار الذي يشرحه الطبيب الالمانى كورت بيل المتخصص في الأمراض العصبية بالقول:" أطلب من المرء أن يبتسم وأن يرفع ذراعيه أو أن يقول عبارة قصيرة". فإذا ما واجه المرء متاعب عاقته عن القيام بذلك فإن ذلك يعنى أنه يتعين عليه التوجه على الفور للطبيب.



ويشير هذا الطبيب القادم من كولونيا إلى أن " لدى المرضى الذين ينقلون للمستشفى في غضون ثلاث ساعات "من إصابتهم بالجلطة" ويتلقون العلاج فى وحدة علاج الجلطات فرصا أفضل بكثير للبقاء على قيد الحياة والتعافي" مقارنة بأولئك الذين لا يحدث معهم ذلك. ومن بين المؤشرات الأخرى التي تومئ إلى أن الإنسان يعانى من الإصابة جلطة تدلى اللسان من جانب لآخر.

وعلى الرغم من أن نصف من يصابون بجلطات سنويا والذين يبلغ عددهم مئات الآلاف من الأشخاص تزيد أعمارهم على ٧٥ عاما ، يمكن أن يعانى صغار السن بما فيهم الأطفال من هذه الجلطات أيضا. وتنجم الجلطة عن نقص الدم الواصل إلى المخ.

ويمكن أن يرجع السبب في ذلك إلى شريان مسدود من بين الشرايين التي توصل الدم إلى المخ أو حدوث نزيف عبر أحد الأوعية الدموية المتهتكة.

ويقول بيل إن "أولى الأعراض التي تشير إلى أن الجلطة باتت على وشك الحدوث شعور المرء بضعف مفاجئ في أحد جانبي جسده". وفى هذا الإطار تشكل معاناة المرء من متاعب مؤقتة في الحديث أو إحساسه بالخدر في أحد جانبي جسمه أو معاناته من متاعب في الرؤية إشارات تنذر بالخطر يتوجب التعامل معها بجدية.

الطبخ لا يحطم القيم الغذائية

لا تصدق الإدعاءات التي تقول بأنّ الطبخ يحطم القيم المغذية للطعام، أو بأنك بحاجة لتناول حبوب مكملة لاستبدال الإنزيمات التي تفقد أثناء الطبخ.

أن البروتين، والمعادن لا يتحطما بالحرارة، ولكن تفقد بعض الفيتامينات أثناء الطبخ، وما دمت تملك الكثير من العناصر الغذائية المصاحبة للوجبة، فعلى الأرجح بأنك لا تفقد هذا الجزء الكبير من الفيتامينات. كما أنك لست بحاجة إلى الأنزيمات التي تفقد أثناء الطبخ، فأنت تقوم بصنع أنزيماتك الخاصة لهضم الطعام.

ففي معدتك وأمعائك، يفصل الغذاء إلى كربوهيدرات، ودهون، وبروتين. ثمّ تقوم الإنزيمات الذي يصنعها جسمك، بتحطيم الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين إلى كتل بناء، وهذه الكتل فقط يمكن أن تمتص إلى مجرى الدم. بينما الإنزيمات الموجودة في الأطعمة ليست لَها وظيفة في جسمك لأنهاَ تعامل مثل أيّ بروتين آخر نأكله. وتقسم الإنزيمات في الأطعمة إلى كتل بناء البروتين "الأحماض الأمينية" في أمعاء، لذا لا يوجد فرق سواء تحطمت في الطبخ أو فيَ أمعائك.

بينما تكمن مشكلة الإنزيم الوحيدة في قلة الافراز المعوي الذي يحطم السكر المضاعف في الحليب، الأمر الذي يمكن أن يسبب الإسهال، والتشنج عند تناول منتجات الألبان. أنت لَست بحاجة إلى أخذ حبوب الإنزيم مالم تَعاني من الإسهال المزمن أو خفض الوزن الحاَد، والإنزيمات التي توصف لهذه الحالات تعتبر نسخاً من الإنزيمات الموجودة في جسمك، ولَيست الإنزيمات التي تَوجد في الأطعمة.

يعتقد العديد من الناس بأن الفواكه الطازجة والخضار يحتويان مواد مغذية أكثر من المطبوخة، لكن الجَزر المطبوخ يحتوي على مستويات أعلىَ من مانعات التأكسد مقارنة مع الجزر النيئ. كما أن طبخ الجزر مع كمية صغيرة من الزبد أو الزيت يزيد من كمية نوعين من مانعات التأكسد بيتا كاروتين، وحامض فينوليك. كما يزيد الطبخ من كميةَ اللايكوبين الموجودة في الطماطم. الطبخ يساهم في فتح خلاياَ النباتات لزيادة امتصاص مانعات التأكسد والمواد الكيماوية المفيدة الأخرى. وإضافة القليل من الزيت أو الزبد يساهم في امتصاص المواد الكيماوية الذهنية القابلة للذوبان.

في حين تتأثر بعد الفيتامينات بالطبخ، لَكنك ستحصل على الكثير من الفيتامينات حتى بعض الطبخ. إن الإنزيمات الموجودة في الغذاء والتي تتحطم بالحرارة ليست ضرورية لك؛ فجسمك يصنع الإنزيمات التي تَحتاجها لهضم الغذاء. كما أن أغلب المواد المغذية في الغذاء، مثل (المعادن، والبروتين، والدهون، والكربوهيدرات) لا تتحطم بالحرارة، والعديد من الأطعمة الشائعة غير خطرة إذا لم يتم طبخها.

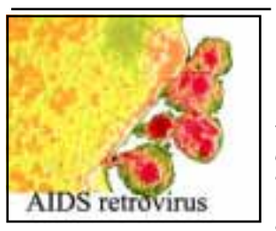
ولذلك يوصى بتناول تشكيلة مختلفة من الثمار، والخضار، النيئة أو المطبوخة، والطازجة، والمجمّدة، والمعلبة أو المجففة.

البرتقال يمنع تكوين حصى الكلى

قالت دراسة حديثة، أن شرب كوب واحد من عصير البرتقال يوميا قد يساعد في منع تكوين حصى الكلى. وأكدت الدراسة أن البرتقال يعتبر أكثر الحمضيات فائدة في منع تكوين الحصى وحتى أكثر من عصير الليمون.

وحسب الدراسة فان إضافة أي مكونات إلى عصير البرتقال قد تحد من قدرته على منع تكوين الحصى في الكلى الأمر الذي اعتبرته الدراسة حافزا على احتساء العصير بدون أي إضافات. وأشارت إلى أن حصى الكلى يتم تكوينها في حال زيادة كثافة البول على نحو يتسبب في زيادة تركيز الأملاح والكيماويات في الكلى بما يقود إلى تكوين الحصى مع الوقت.

اكتشاف بروتين ناقل لمرض الإيدز



إن البروتين المسمى p7 قد يصبح قريباً معروفاً على المستوى العالمي كونه، متورطاً في عدوى نقص المناعة المكتسبة HIV. ومن دون هذا البروتين، لا يستطيع الفيروس المسئول عن الإصابة بمرض "الإيدز" توحيد حمضه النووي الخاص داخل الجينوم البشري، كما تفعل جميع الفيروسات الأخرى للتكاثر.

ويلعب البروتين دول "الحبل الجزيئي" الذي يربط فيروس نقص المناعة المكتسبة بالكروموسومات البشرية. واعتمدت الدراسة على استعمال طريقة معروفة باسم "التداخل RNA" من أجل انتزاع جميع بروتينات (p75 الموجودة على الكروموسومات البشرية. هكذا، توصل الباحثون إلى أن نشاط فيروس نقص المناعة المكتسبة العدواني محدود جداً بغياب بروتينات (p75. وعندما أُعيدت هذه البروتينات إلى مكانها الطبيعي لوحظ أن العدوى تابعت مسارها داخل الجسم بصورة منظمة ووفق الطرق المعروفة للجميع.

وفي وقت لاحق، سيدرس الباحثون إمكان تسخير العلاقة بين فيروس نقص المناعة المكتسبة والبروتين (p75 بغية تحضير علاجاً جديداً ضد هذه العدوى.

الصيام والبدانة !!

من المعروف ان البدانة يمكننا علاجها والتخلص منها بالصوم ، ذلك أن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن تشكل خطراً حقيقياً على حياة الشخص من جراء تعرضه لآفات شديدة الخطورة كتصلب الشرايين ، وارتفاع الضغط الدموي ، وتشمع الكبد ، والعنانة ، والسكري ، وأمراض القلب العضوية ، والنزيف الدماغي ، وغيرها.

و للبدانة أسباب ولكن أهمها تضخم المدخول الغذائي نسبة للمجهود العملي الذي يقوم به الشخص ، وهي مرتبطة بعوائد التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صباه ، ويعد الصيام وسيلة غريزية مجدية في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه ، كما أن مشاركة الجوع بالعلاجات الفيزيائية كالمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية تعطي أفضل النتائج ، فضلاً عن أنها وسائل غير مؤذية ولا تقضي إلى النتائج الوخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والمدرات ومثبطات الشهية التي يهرع إليها البدينون بغية إنقاص وزنهم ، وهناك مدارس توصي بالصيام المطلق عن الطعام لمدد مختلفة على أن تكون تحت إشراف طبي ، ويزود المعالج بالماء والشوا رد اللازمة ، ويرى المختصون أن البدين يتحمل الجوع بشكل جيد ويوصوا بالصوم لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٥ يوم ، تعقبها فترات استراحة يتناول فيها المريض وجبات خفيفة ، ولم يلاحظ عند المعالجين أي اضطراب في الحالة الصحية للمرضى أو بتغيرات مخبريه مرضية.