

Liikapainoisuudesta Vapautuminen





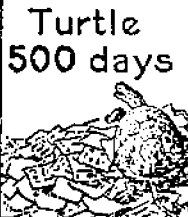



Kirj. Tri C. A. Hansen.

RUUMIILLISEN painonsa vähentäminen ei ole mahdotonta kenellekään henkilölle, joka haluaa ravita itsensä vain siinä määrin, että painonsa laskee ja omaa kylliksi tahdonlujutta syödä vain valittuja ruokia. Kaikista laihduttamiskeinoista, jotka ovat käytännössä, on ruokajärjestelmä tehokkain. Missä henkilöllä on mahdollisuus olosuhteiden puolesta sitä noudattaa, siellä hänellä on myös tulokset saavutettavissa.

Muoin ei lihavuudesta huolehdittu läheskään niin paljon kuin nykyään. Tosin lihavuudesta on kautta aikojen tehty ikäänkuin pilaa, mutta sen

havuus enemmistöä meistä vaivata neljänkymmenen ikävuoden nurkille saavuttuamme, ellei henkilö ole sidottu raskaaseen tai muuten rasittavaan työhön. Se, mitä kutsutemme tavallisesti rasvoittumiseksi, tunnetaan histologiassa (lihas-kudosten tutkimisoppi) adipoosi-kudosten nimellä, adipoosi tarkoittaen ruumiin rasvakudosten liikkakasvamista. Adipoosi-kudoksen rakenne on omittainen mikroskoopilla katsoen, näyttäen kuin verkkomainen kudos, johon sisältyy lukemattoman paljon pieniä rasvahiukkasia, tämä rasva ruumiinlämmössä ollen puolittain nestemäisessä tilassa.

Tämä kudos jakautuu melkoisen runsaassa määrin yli ruumiin, ei tasaisesti, vaan jossain määrin keskittyneisiin kerroksiin, sellaisiin osiin kuin ovat vatsanpohja, navan ympäristö, posket ja reidet. Naisissa yleensä on enemmän tätä adipoosikudosta kuin miehissä. Melkoisen solakka nainen voi sitä omata enemmän kuin tukeva mies. Tämä ehkä selittää, miksi naiset osoittautuvat kylmää vettä kestäviksi uimareiksi paremmin kuin miehet ja miksi tytöt saattavat pääsiäisen aikaan kulkea ulkona kesävaatteissa, joita käytetään Californiassa.

<p>Bird 9 days</p> 	<p>Man 12 days</p> 	<p>Dog 20 days</p> 	<p>Frog 360 days</p> 
<p>Turtle 500 days</p> 	<p>Snake 800 days</p> 	<p>Fish 1000 days</p> 	<p>Insect 1200 days</p> 

Miten kauan elää syömättä ja juomatta.
(Berliinin sanitariumin laskelma)

vastustaminen siinä muodossa kuin mitä se tapahtuu nykyään, ei ole ollut käytännössä. Kerrotaan, että jo Caesar sanoi palvelijoilleen, jotka toivat hänelle orjia henkivartijoiksi, että "viekää nämä laihat koirat pois, ne ajattelevat minun paljon ja tuokaa lihavia miehiä niiden tilalle." Ja yleisesti on havaittavissa, ellei lihavuus ole huomattavasti sairaalloista, ovat lihavat ihmiset iloisia ja hymyileviä, jotavastoin laihemmat yleensä ovat miettäväisemmän ja vakavamman oloisia.

Huomattavammassa määrin vaivaa liiallinen lihavuus naisia, tämä tosin johtuen siitäkin, että he huolehtivat enemmän ulkomuodostaan kuin miehet, yleensä puhuen. Tavallisemmin alkaa li-

Rasvakerrostuman tarkoitus.

Tämä ruumiin ympäri sijoittunut rasva toimii energian ja ruuan reservivarastona. Parhaiden huomataan tämä eläimissä. Kun niillä on kyllin syötävää, varaavat ne ravintovarastoja, joita käyttävät puutteessa. Ihminen ei elä enään luonnon asteella, joten tämä luonnon ilmiö ei ole hänessä niin helposti havaittavissa. Kameelin selässä oleva kyttyrä auttaa kameelia elämäänsä monia päiviä ilman vettä ja ruokaa.

Adipoose-kudos, ollen perin huono lämmön johtaja, toimii samalla insulaattorina ja pitää ruumiin lämpöisenä. Jäämeren alueilla elävillä eläimillä on verrattain vahvat rasvakerrostumat kar-

keassa muodossaan. Ihmisillä tämä kerrostuma toimii myös pintakuoppien ja lovien täytteenä ja muodostaa ruumiin lihasten suhteet sieviksi.

Mutta rasvakerrosten kehittyessä liian raskaaksi, aiheutuu siitä häiriötä sekä mielen, että ruumiin tilaan ja usein se koituu terveydelle uhka-vaaraksi. Joskus voi rasvakerros muodostua niin raskaaksi, että se tunkeutuu normaallisen ruumiin elimen tielle; voi esim. poistaa paikaltaan sydämen lihaskudoksen, aiheuttaen tilanteen, jota kutsutaan rasvoittuneeksi sydämeksi, heikentäen sydänliikasten toimintaa. Eräs auktoriteetti on luokitellut lihavuuden neljään osaan: kadehdittavaan, majesteettilliseen, koomilliseen ja säällittävään.

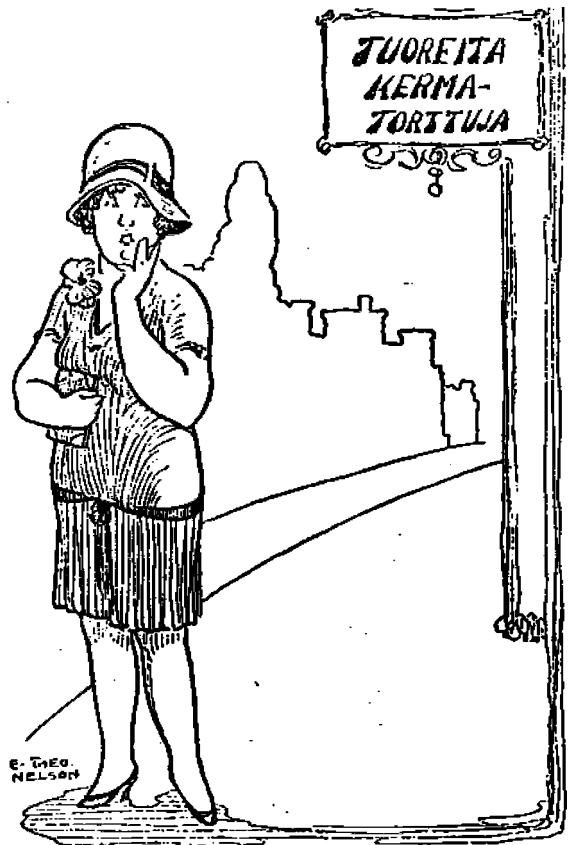
Äärimmäinen lihavuus on perin kiusallinen tilanne. Enemmän totta kuin runoutta on siinä, kun lauletaan, että "ei kukaan rakasta lihavaa miestä." Eräs huomattava lihava mies huomautti kerran, kun saoin, että lihavat ihmiset ovat tavallisesti aina sovinnollisia ja hyväluontoisia, että — "Niin, veliseni. Katsos lihava mies ei voi tapella eikä juosta, niin sen on oltava sovinnollinen."

Lihavuuden syistä.

Kun lähdetään poistamaan lihavuutta, on tarkoin tunnettava, mistä se aiheutuu. Perinnöllisyys ja perheluonteet näyttelevät siinä huomattavaa osaa. Sanotaan, että jollekin on luonnollista lihoa ja toisille luonnollista olla laiha ja mahdollonta ihoa. Eri henkilöt ovat ruuansulatukseltaan erilaisia. Eri henkilöille soveltuu erilaiset ruuat. Vinttikoirra on luonnostaan pitkä ja solakka, eikä mikään ruoka voi siitä saada lihavaa, palieromaista koiraa, enempää kuin jälkimäisestä voi nälällä saada vinttikoirna. Niiden ruumis on muodostunut määrättyjen luonnollisten taipumusten mukaisesti.

Toimettomuus ja helppo lojuttelu johtavat lihomiseen, joskaan emme suinkaan voi väittää, että oikakseen lihava, pitää olla myös laiska. Mies, joka tekee ruumiillisesti raskasta työtä, tai harjoittaa urheilua, ei voi lihoa liiaksi. Sydämen sisäkalvon rauhasen häiriintyminen, jotka kalvot säännöstelevät, solujen muunnosprosessia, ovat usein syynä liikalihavuuteen. Sellaisissa tapauksissa lakkaavat normaalista toiminnasta tavallisesti kilpirauhanen ja aivoissa olevat luustoa ja muita kudoksia ravitsevat pituitary-rauhaset. Sellainen lihava poikainen, joita näemme kaduilla,

joiden lihamäärä uhkaa puhkaista heidän vaatteensa ja sellaiset sirkuksissa olevat liikalihavat, joita yleisölle näytellään, edustavat juuri tämänlaista sairautta potevien luokkaa. Näitä rauhasimien epäsäännöllisyyksiä seuraa tavallisesti muita epäsäännöllisyyksiä ja oireita. Tarkka tutkimus jokaisessa tapauksessa on tarpeen, että voidaan



Jotkut herkuttelevat ruualla ja syövät lahdutuspiireitä.

päittää, miten suuressa määrin sydämen sisäkalvon rauhaset ovat häiriintyneet.

Ruokajärjestelmä.

Ruokajärjestelmä on suurin tekijä liikalihavuudessa. Rasvat ja hiilihydraatit, joita pannaan ruumiiseen enempi kuin mitä ruumis voi tarvittavaksi energiaksi muuttaa tai kerätä glykogeeninä maksaan varastoon, pidätyvät adipoose-kudoksien muodossa liikavarastoina ruumiiseen. Kun syö liian paljon juuri tämänlaista ravintoa, niin siten kuormittaa ruumiinsa ylenmäärin rasvalla. Veden juominen ei aiheuta rasvan muodostumista, joskin se voi jossain määrin aiheuttaa kudoksissa olevan nesteiden pidätystä ja pysyttää henkilön painomäärän korkealla.

Oikea hoito liikalihavuudelle vaatii huolellisesti laadittua ohjelmaa ja sen ohjelman jyrkkää noudattamista, jos potilas aikoo saada tuloksia. Tuloksia ei voida saavuttaa jossain lyhyessä ajassa. Useimmat itsensä laihduttajat eivät yritäkään noudattaa määrättyä ohjelmaa ja odottavat tuloksia aivan liian nopeasti. Ei ole terveellistäkään menettää painonsa liian nopeasti, sillä sellainen keino, — jolta kyllä on — joka laihduttaa äkkiä, turmelee muut kudokset ruumiissa. Kaksi tai kolme paunaa viikossa on kylliksi, mitä voi turvallisesti menettää.

Kuten sanottu, on ruokajärjestelmä tärkein tekijä laihdutuksessa. Useimmat ihmiset tämän kyllä tietävät, mutta melkein on sääntönä, että he eivät käsitä ruokajärjestelmäänsä järjestää. Jotkut vähentävät aterian päivässä ja sitten syövät jälkellä olevilla aterioidella sen määrän, ellei enempää, mikä vähennyksessä jäi pois. Toiset ryhtyvät paastoamaan tai appelsiinimehulla elämään muutamaksi päiväksi, taas syödäkseen sitä ahkerammin paastonsa päätyttyä. Sellaisella menettelyllä häiritään ruumiin elmistöä. Parhain keino on, että ruumis saa juuri sen verran ravintoa, saakoon sitä appelsiinimehusta tai muusta helposti sulavasta aineesta, että se ylläpitää elimille välttämättömän energian, mutta kuolettaa adipoosekudosten kasvun.

Asian ydin on siinä, että vähennetään ruuan kalori-arvo niin paljon kuin on soveliaasta elintarmon ylläpitämiseksi. Laihduttava ruokajärjestelmä vaatii ruokia, joiden kalori-arvo on alhainen, mutta joita ruokia silti on tavallisen runsaasti, pikemminkin puuttuvan niukasti. On tärkeätä, että ruokajärjestelmässä on ruokia, jotka sisältävät nitrogeenia; toisin sanoen, 90—100 krammaan proteiinia päivässä on välttämätöntä estämään normaalielinten kudosten rappeutumista.

Jos liikalihavuus vaatii vähentämään enemmän kuin 8—10 paunaa painoa, on paras menetellä siten, että ei menetä enempää kuin 6—8 paunaa kuukaudessa. Lihavinkaan ei saisi menettää kuin 40—50 paunaa vuodessa. Tietysti sillä on paljon eroa, miten raskas henkilö on ja miten paljon hän suorittaa ruumiillisia liikkeitä.

Henkilö, joka on vain vähän ylipainoinen, voi siltä päästä rajoittamalla ruoka-ateriansa vihanneksiin, hedelmiin, kananmuniin, kaloihin ja siipikarjaan. Yleisesti voidaan sanoa, että kaikki vihreät vihannekset ja kaikki hedelmät, paitsi bananat, syötyinä ilman kermaa ja sokeria; ras-

vattomat lihat, kuten kalat ja siipikarja, munat kaikissa muodoissa, ohuet sopat ja juomina sitruunavedet ja kirnupiimä, ovat suosittuja ja oikein käytettynä päästävät pienistä liikapainoista. Karttuvia ruokia ovat tärkkelys- ja sokeripitoiset, rasvaiset lihat ja öljyiset sekä rasvaiset ruuat yleensä: rikkaat jälkiruuat, paistitkkeet, tortut, sakeat sopat, piirakat y. m. sellaiset. Itseen laihduttavan potilaan tulisi tarkastuttaa virtsansa usein — jos asetonia (hiiltä, vetyä ja happea sisältävää kemiallista yhdistystä) ilmenee virtsassa, todistaa se, että paastoaminen on liian ankaraa ja ruumiin kudokset rappeutuvat.

Ruumiin harjoitukset.

Ruumiillinen harjoittelu ja voimistelu on toinen ruokajärjestelmästä seuraavaksi tärkein tekijä laihdutuksessa. Mutta monet liikalihavat henkilöt eivät voi kestää tarmokasta harjoittelua ja heidän tulisi harjoittelunsa järjestää varovasti, mitä liikkeitä suorittavat ja vähitellen lisätä ja ottaa käytäntöön vaikeampia tai enemmän tarmoa kysyviä. Ei pidä pelästyä väsymyksestä tai jonkun lihaksen kivuntunteesta ensimmäisiä harjoitteluita suorittaessa. Hydrotherapia — vesiparannus — on hyvä keino laihdutuksen yhteydessä, varsinkin sellaisille henkilöille, joilla on perin vastenmielisiä jatkua harjoituksia, eikä ole varoja käyttää mekaanillisia harjoitteluvälineitä. Höyry- ja kiuasauna-kyvyt jatkuvasti ja järkipäisesti otettuina, auttavat liiallisten adipoosi-kudosten happeutumista. Hieronnalla nimikään on auttava vaikutus, samoin kuin mekaanisilla harjoitteluvälineilläkin.

Jos liikalihavuus johtuu rauhasillisisistä epähäiriöistä, voi lääketieteellinen menettely käydä tarpeelliseksi, mutta tähän on turvauduttava vain luotettuja tohtoreita ensin kuulustelemalla. Laihduttaminen voi usein olla vakavampi kysymys kuin moni saattaa otaksuakaan juuri siksi, että liikalihavuuden syyt saattavat olla niin moninaiset. Ennen kaikkea on laihduttajan pysyttävä erossa niistä sadoista erilaisista pillereistä ja lääkkeistä, jolta nykyään kaupataan muka varmoina parantajina. Useimmat niistä voivat aiheuttaa vaarallisia seurauksia ja elleivät ne mitään sellaista aiheuta, ovat ne lihavuudellekin kokonaan vaikuttamattomia, häiriten vain luonnollista ruuan-sulatusta. Lihavuudesta ei päästä yhtäkkiä se ottaa viikkoja, kuukausia, jopa vuosiakin. Oikea menettely ei alnoastaan poista lihavuutta, mutta se luo uutta elämää ja tarmoa potilaaseen.