

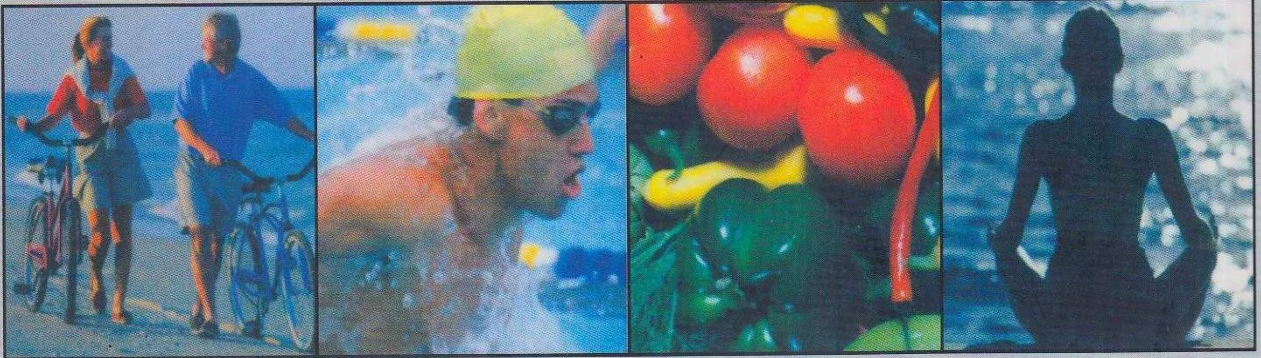
مجلة
الابتسام

العادات السبع لحياة صحية

FARES_MASRY

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسام



أندرو توتينو

قسم الترجمة بدار الفاروق



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

دار الفاروق
للاستثمارات الثقافية

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر يوليو 2015 **
www.ibtesamh.com

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

العادات السبع لحياة صحية

Stop & Think: The Seven Habits of Healthy Living

By: Andrew Tutino, D.C.

Copyright © 2005 by Basic Health Publications, Inc.

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي - الجيزة - مصر

تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ - ٠٢/٧٦٢٢٨٣٢ / ٠٢/٠٠٢ -

٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨ - ٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩

فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر / إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية.

توتينو، أندرو

العادات السبع لحياة صحية/ تأليف أندرو توتينو؛ الترجمة باعتماد د. خالد العامري. - ط ٠١ -
القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٨] ١٦٨ ص؛ ٢٣ سم.

تدمك: 5-226-977-978

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٠١٨

١- الصحة العامة

أ- العنوان

ديوي: ٦١٤

الطبعة العربية: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية: ٢٠٠٥

صدرت هذه الطبعة باتفاقية نشر خاصة بين:



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

الناشر
دار الفاروق
للاستثمارات الثقافية

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعتبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن وجهة نظر المؤلف وليس بالضرورة عن رأي المؤسسة.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م) الوكيل الوحيد لشركة/ بزريك هيلث على مستوى الشرق الأوسط لهذا الكتاب لإصدار اللغة العربية ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

www.daralfarouk.com.eg

مجلة العادات السبع لحياة صحية

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

دار الفاروق
للاستثمارات الثقافية

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

لشراء منتجاتنا عبر الإنترنت

دون الحاجة لبطاقة ائتمان

www.dfa.elnoor.com

للتواصل عبر الإنترنت

marketing@daralfarouk.com.eg

عزيزي القارئ،

في عصر يتسم بالمعرفة والمعلوماتية والانفتاح على الآخر، تنظر مؤسسة محمد ابن راشد آل مكتوم إلى الترجمة على أنها الوسيلة المثلى لاستيعاب المعارف العالمية، فهي من أهم أدوات النهضة المنشودة، وتؤمن المؤسسة بأن إحياء حركة الترجمة، وجعلها محركاً فاعلاً من محركات التنمية واقتصاد المعرفة في الوطن العربي، مشروع بالغ الأهمية ولا ينبغي الإمعان في تأخيرها.

فمتوسط ما تترجمه المؤسسات الثقافية ودور النشر العربية مجتمعة، في العام الواحد، لا يتعدى كتاباً واحداً لكل مليون شخص، بينما تترجم دول منفردة في العالم أضعاف ما تترجمه الدول العربية جميعها.

أطلقت المؤسسة برنامج «ترجم»، بهدف إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدمه الفكر العالمي من معارف وعلوم، عبر نقلها إلى العربية، والعمل على إظهار الوجه الحضاري للأمة عن طريق ترجمة الإبداعات العربية إلى لغات العالم.

ومن التباشير الأولى لهذا البرنامج إطلاق خطة لترجمة ألف كتاب من اللغات العالمية إلى اللغة العربية خلال ثلاث سنوات، أي بمعدل كتاب في اليوم الواحد.

وتأمل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم في أن يكون هذا البرنامج الاستراتيجي تجسيدا عملياً لرسالة المؤسسة المتمثلة في تمكين الأجيال القادمة من ابتكار وتطوير حلول مستدامة لمواجهة التحديات، عن طريق نشر المعرفة، ورعاية الأفكار الخلاقة التي تقود إلى إبداعات حقيقية، إضافة إلى بناء جسور الحوار بين الشعوب والحضارات.

للمزيد من المعلومات عن برنامج «ترجم» والبرامج الأخرى المنضوية تحت قطاع الثقافة، يمكن زيارة موقع المؤسسة www.mbrfoundation.ae.



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

عن المؤسسة:

انطلقت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بمبادرة كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وقد أعلن صاحب السمو عن تأسيسها، لأول مرة، في كلمته أمام المنتدى الاقتصادي العالمي في البحر الميت - الأردن في أيار/مايو ٢٠٠٧. وتحظى هذه المؤسسة باهتمام ودعم كبيرين من سموه، وقد قام بتخصيص وقف لها قدره ٣٧ مليار درهم (١٠ مليارات دولار).

وتسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، كما أراد لها مؤسسها، إلى تمكين الأجيال الشابة في الوطن العربي، من امتلاك المعرفة وتوظيفها بأفضل وجه ممكن لمواجهة تحديات التنمية، وابتكار حلول مستدامة مستمدة من الواقع، للتعامل مع التحديات التي تواجه مجتمعاتهم.

تمهيد

ذات يوم كنت حاضراً لإحدى مباريات الكرة الطائرة التي كانت تشارك فيها ابنتي وكنت أهتف وأشجع بحماس شديد ليس فقط لصالح الفريق الذي تنتمي إليه ابنتي، بل إنني كنت أشجع كلا الفريقين معاً. فالتفت إليّ الشخص الجالس بجانبني قائلاً: "لم أر في حياتي أباً يشجع بكل هذا الحماس فريق ابنته والفريق المنافس له في الوقت نفسه". فأخبرته على الفور أنني أحب دائماً تشجيع كل الأطراف؛ فهذه هي طبيعتي. وجدير بالذكر هنا أنه قد بدا واضحاً أنني كنت أكثر المشجعين حماساً في هذا المكان. لذا، فقد قصدت من ذكري لهذا الموقف أن أوضح لك عزيزي القارئ أنني قد كرست جهدي ووقتي لتشجيعك على أن تحيا حياة صحية. حقاً لن يتسنى لي التعرف على قراء هذا الكتاب بصفة شخصية، فهذا الأمر لن يؤثر كثيراً. فكما هي الحال في مباراة الكرة الطائرة التي كانت تشارك فيها ابنتي، لا يمكن القول إن هناك فريقاً جيداً وآخر غير جيد. فكلا الفريقين يضمنان أطفالاً بارعين يلعبون بجهد. لذلك، عندما يتعلق الأمر بالصحة، فلا يجب التفرقة في المعاملة بين الأفراد بقولك على سبيل المثال: "إن هذا صديقي وينبغي أن أعني بصحته، وهذا ليس صديقي فلن أهتم به"؛ حيث إن التمتع بالصحة حق مكفول لكل فرد يعيش على سطح الأرض.

إننا نعيش معاً على كوكب واحد وما نفعله يؤثر على الآخرين. فإذا كنت الطيار الذي سيتولى قيادة الطائرة التي سأستقلها أو المدرس الخاص بابني في فصله أو أحد الأشخاص الذين أتعامل معهم في مجال عملي، فإن صحتك تؤثر عليّ شخصياً. لذا، تأكد تماماً أنني أحرص على أن تكون سليم البدن بكل ما أستطيع من جهد. ففي واقع الأمر، أتمنى أن يكون كل من حولي أصحاء حتى وإن لم يقرءوا هذا الكتاب. وبالطبع، لن يكون تحقيق ذلك الهدف سهلاً ما لم تستطع عزيزي القارئ التحلي بوافر الحماس فضلاً عن أن يكون لديك الوعي

الكافي بالصحة وكيفية المحافظة عليها، الأمر الذي سيسهم في مشاركتك لتلك المعلومات مع غيرك من الأفراد لينعموا بالصحة أيضاً.

هذا هو ما يجب فعله لكي نعيش جميعاً في عالم يهتم بالحفاظ على الصحة والعناية بها وليس معالجة الأمراض والتخلص منها. فمعالجة الأمراض تكبد الإنسان الكثير من الأموال والآلام، كما أنها تنطوي على الكثير من المخاوف والقلق وضياح العديد من الفرص ووقوع خسائر في الأرواح. لذلك، يعد الاهتمام بالصحة وتجنب المرض أمراً إيجابياً وحيوياً ولا يكلف الكثير من المال، كما أنه يؤدي إلى التمتع بحياة أفضل يستفيد الإنسان بكل ما فيها. وهذا هو ما نسعى إلى تحقيقه من خلال هذا الكتاب.

لقد وضعت لنفسي مهمة في الحياة أسعى لإنجازها وهي أن أساعد أكبر عدد ممكن من الأشخاص لكي يتمتعوا بحياة صحية. إنني أحب جميع الأشخاص من حولي وأتحدث إليهم بصدق وأعتني بالفعل بصحتهم دون أي رياء. كما أنني شخص إيجابي ومتفائل، وأعمل طبيباً محترفاً في مجالي وعلى دراية كافية بالجسم البشري وأهمية التمييز بين الاختيارات الإيجابية والسلبية التي يقدم عليها الإنسان في حياته.

لقد قمت بتأليف هذا الكتاب استناداً إلى خبرتي مع الآلاف من المرضى الذين يأتون إلى عيادتي أو يحضرون محاضراتي؛ حيث إنني أستمع إلى مشاكلهم وأتفهمها، بالإضافة إلى قيامي بإرشادهم بشكل لين به بعض الحزم حرصاً على تمتعهم بصحة جيدة. ومن خلال هذا الكتاب، أستطيع أن أرشدك أنت أيضاً عزيزي القارئ إلى السبيل إلى تحقيق ذلك. أعلم أنني في بعض الأحيان أبدو حازماً في آرائي، إلا أنني لا أجد إلى الأسلوب نفسه الذي استخدمه المتخصصون في أساليبهم العلاجية. كذلك، فإنه ليس لدي عدد كافٍ من الصفحات لمناقشة كل ما لدي من أفكار، كما أنك ليس لديك من الأساس الوقت الذي تستغرقه في قراءة كل ما أكتبه.

لذا، فإنني بحاجة إلى التحدث إليك بشكل مباشر عن كل ما تحتاج إلى معرفته فيما يخص هذا الشأن. كما أنك تحتاج إلى التوقف برهة وتأمل أسلوب حياتك الذي تحيا به. فأنت إذن بحاجة إلى اتباع العادات السبع المؤدية إلى التمتع بحياة صحية وإلى أن تكون حاسماً وعملياً بشكل دائم تجاه كل ما ينفع جسمك وما يؤذيه.

لقد قمت بالعمل كخبير في المعالجة اليدوية لمدة خمس عشرة سنة. وساهمت في تقديم الكثير من النصائح عن كيفية العناية بالصحة للكثير من الأشخاص، وذلك بداية من أغنى الأشخاص الذين يستطيعون شراء كل ما يريدون إلى أفقرهم الذين لا يستطيعون الحصول سوى على أساسيات الحياة. فكل شخص في هذه الحياة من حقه أن يعرف كيفية العيش بشكل صحي والتحلي بالقدرة على تحقيق ذلك. فالأمر برمته يتعلق بما يجب فهمه لمعرفة الاختلافات والتأثيرات التي تحدث للجسم، بالإضافة إلى القيام بالاختيارات الصحيحة التي تنفعك في هذه الحياة.

تجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن المرضى يأتون إلى العيادة الخاصة بي للعديد من الأسباب منها: العلاج من السموم التي تدخل الجسم نتيجة التدخين أو المخدرات وغيرها، وتقليل الوزن أو علاج الإرهاق والإجهاد نتيجة ضغوط الحياة. لقد قمت بعلاج الكثير من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم فضلاً عن إلقاء محاضرات عديدة عليهم. ودائماً ما ينتهي هؤلاء الأشخاص من محاضراتي بالاستفادة من الكثير من المعلومات والتوجيهات والنصائح، بالإضافة إلى شعورهم بواجبهم والتزامهم تجاه ذاتهم وهذا بالطبع بسبب أسلوبه الذي أقدم به نصائحي. إن الحديث عن الصحة وكيفية العناية بها ليس من الأمور المملة، بل هو واحد من أفضل وأمتع الموضوعات التي يمكن التحدث فيها وأكثرها إفادة.

علاوة على ذلك، فإنني أتبع أكثر الأساليب التقليدية في المعالجة اليدوية؛ حيث أعمل على تقويم عظام الجسم وعضلاته بشكل يدوي محدثاً نوع من التوافق العضلي بين أجزائه، بالإضافة إلى مساعدة الأشخاص في العمل بأقصى طاقة لهم. إن العلاج بهذا الأسلوب - والذي يعتبر ثاني أكثر الأساليب العلاجية المتبعة في العالم انتشاراً - كان ينادي للعديد من العقود بضرورة توخي الحذر من تناول العقاقير والحذر من إجراء العمليات الجراحية وأهمية التركيز على التمتع بصحة جيدة. جدير بالذكر أن لدي العديد من المعلومات المتعلقة بمختلف الأساليب الغذائية الصحية. كذلك، هل تعلم أن الدورات التدريبية المتعلقة بتعلم ممارسة المداواة اليدوية تتضمن الحديث عن التغذية بما يفوق تلقي التعليم الأكاديمي الطبي الخاص بهذا الأسلوب العلاجي بعشر مرات؟ لذا، فإنني في كل يوم أواصل تعلم المزيد من المعلومات بصدد أحدث الدراسات والأبحاث في جميع جوانب الصحة والعناية بها ومنها أساليب التغذية. ومع ذلك، فإنني لم أجعل هذا الموضوع هو مادة الكتاب الأساسية، ولكنني وضعت كل هذه المعلومات معاً وقمت بتقديمها لك بطريقة تجعلك تفكر وتأخذ مواقف وقرارات إيجابية.

إنني لم أولد خبيراً في مجال المعالجة اليدوية، فربما كنت مثلك تماماً أبحث عن حبة الدواء السحرية التي تخفف الآلام معتقداً بذلك أن الأدوية ستجعلني في أفضل حال وأني بذلك لا أسبب أي ضرر لنفسي. عندما كنت شاباً صغيراً كنت أعمل في مهنتين ليلاً ونهاراً. وفي أحد الأيام، حدثت لي إصابة أثناء العمل، وقمت بالإجراء المعتاد وذهبت إلى الطبيب لأتلقى بعض العلاج لكتفي المصابة. ولكنني عندما توقفت عن تناول الحبوب المسكنة كان الألم يعود إليّ مرة أخرى، وهكذا استمرت على هذه الحال لفترة.

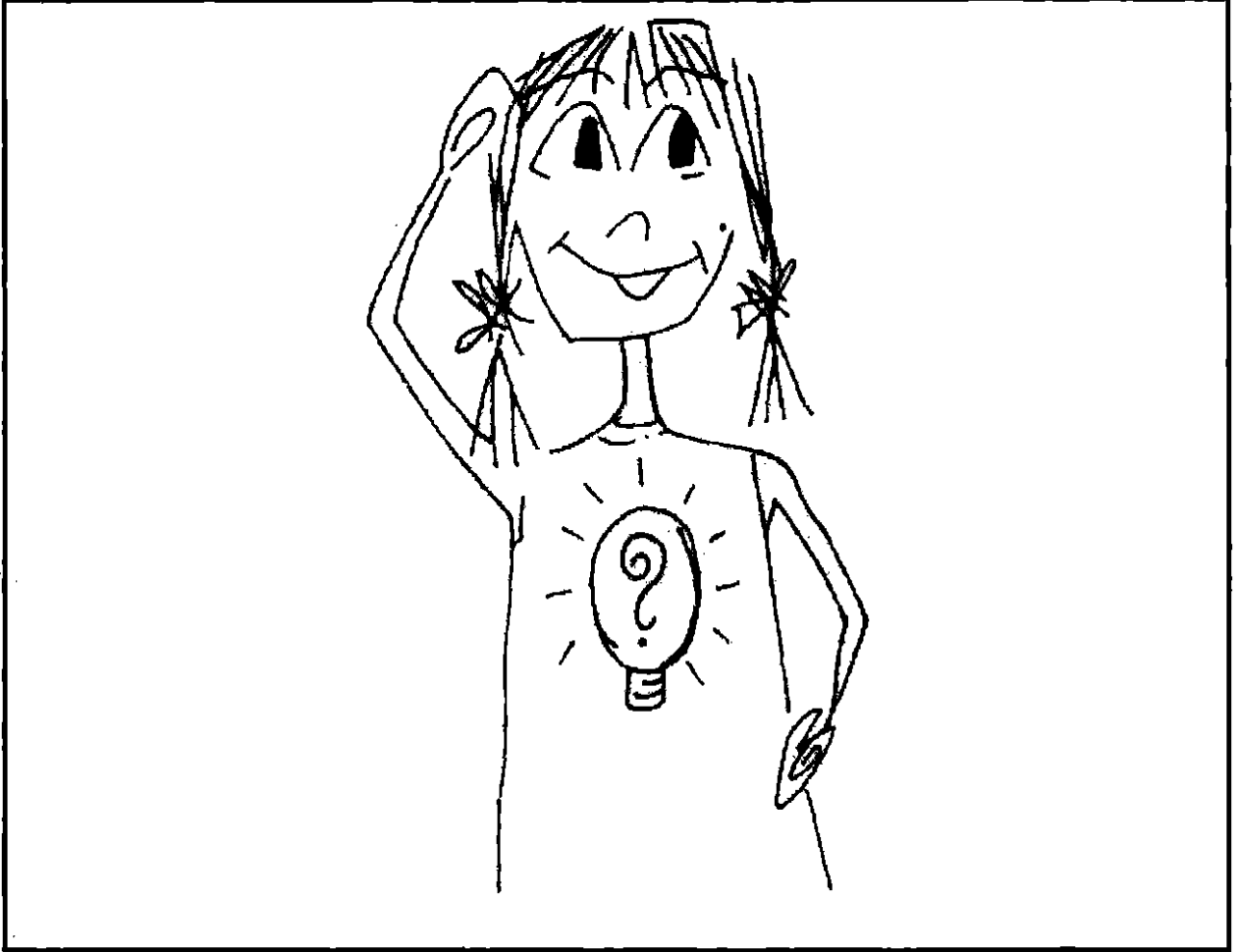
كنت متيقناً أن هذه الحبوب المسكنة لا تعد الطريقة الصحيحة لعلاج ما يحدث للصحة من اعتلال. كانت زوجتي تعمل لدى أحد الأطباء المتخصصين

في المعالجة اليدوية، فنصحتني بالذهاب إليه وبالفعل فقد فعلت. ومنذ ذلك اليوم بدأت حياة جديدة تماماً. فلقد أصبحت أفضل عندما تخلصت من هذه الحلقة المفرغة التي كنت لا أنتهي فيها من الشعور المتواصل بالألم وتناول هذه الحبوب المسكنة. فلقد أصبحت متحمساً جداً لتجربة المعالجة اليدوية الأفضل التي يستمر تأثيرها لوقت أطول. لذلك، قررت أن أمارس هذا المجال بنفسني وأن أعالج نفسي بنفسني. لن أخبرك أن تفعل أي شيء لا أستطيع فعله مع نفسي، ولكن كل ما أطلبه منك هو أن تسير معي في طريق واحد نحو صحة أفضل.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الأول

إعادة النظر في أسلوب حياتك



يدور موضوع هذا الكتاب في الأساس حول كيفية التعامل مع الجسم بشكل يجعله في أفضل صحة وأحسن حال. لذا، عليك التوقف عن الروتين اليومي لحياتك لتتأمل ما تفعل. أولاً، يجب أن تستغرق وقتاً للتوقف عما تعتاد فعله بصفة يومية؛ حيث يجب أن تتوقف عن اتخاذ بعض القرارات القديمة التي اعتدت دوماً على اتخاذها بعجالة ودون ترو، ثم ابدأ في تأمل أسلوب حياتك وطريقة العناية بصحتك واطرح على نفسك هذه الأسئلة: "كيف تسير حياتي؟ وبماذا أشعر اليوم؟ وما الذي يجب أن أفعله الآن لكي أقي نفسي من المرض؟ وكيف أتأكد من أنني أوفر لنفسي أفضل الفرص للحياة بشكل صحي لمدة أطول؟"

لا شك أنك بحاجة إلى أن تبدأ حياتك وتعتني فيها بصحتك العناية التامة، فضلاً عن التفكير في كل ما تتناوله بشكل يومي. أعرف أن الجميع يريدون أن يعيشوا حياة صحية، ولكن هل سألت نفسك ذات مرة عن الكيفية التي يمكن من خلالها تحقيق ذلك؟

هناك العديد من الدراسات التي تظهر كل يوم لإمدادك بالمزيد من المعلومات عن طبيعة الأشياء التي تساعدك في الحفاظ على صحتك وماهية الأشياء التي تجعلك مريضاً. ولكنك ربما لا تستطيع دائماً فهم ما تريد هذه الدراسات توضيحه بالضبط. وهذا بالضبط ما دفعني لتأليف هذا الكتاب. فأنا أقدم لك كل ما تحتاج إلى معرفته، بالإضافة إلى تنبيهك إلى الأساليب الخاطئة التي تتبعها والأساليب الصحيحة التي يجب أن تتبعها، وتشجيعك دوماً في هذا الصدد.

حاول أن تتوقف قليلاً وتفكر في إجابة هذه الأسئلة: "لماذا أستمر في الجلوس دائماً وأقل من حركتي ونشاطي بوجه عام؟ لماذا لم أمارس أي تمارين رياضية حتى اليوم؟ لماذا لم أذهب حتى اليوم للتمشية أو الجري أو حتى لركوب الدراجة؟"

إن الإرشادات الجديدة للحصول على صحة جيدة تفيد بأنه يتعين على كل فرد أن يمارس الرياضة على الأقل ساعة أو أكثر في معظم أيام الأسبوع. وهذا ليس سراً؛ فهذا مذكور في جميع الأبحاث والدراسات الخاصة بهذا الشأن. لذا، فأنا أريدك أن تلتزم تجاه نفسك وأن تتحمل مسئولية ممارسة بعض الرياضة كل يوم.

إليك مجموعة أخرى من الأسئلة التي يجب أن تتوقف وتفكر فيها مثل: "لماذا أقوم بفتح الثلاجة؟ هل أشعر بالجوع؟ ما الذي أقدم على فعله عندما أقوم بفتح الثلاجة دوماً؟ هل أنني أفتحها لمجرد الاطلاع على ما بها أم أنني سأتناول أول شيء أجده أمامي من الطعام؟" إن الطعام الذي تتناوله يمثل جزءاً

كبيراً من البرنامج العلاجي المقدم في هذا الكتاب؛ لأن البدانة أصبحت على رأس قائمة الأمراض شائعة الانتشار في هذا العالم. لذا، أريدك أن تتحمل المسؤولية كاملة تجاه ما تتناوله من طعام.

إن رؤيتي المتعلقة بكيفية التمتع بحياة أكثر صحة تتمثل فيما يلي:

- توقف قليلاً عن اتباع الروتين اليومي وتأمل حياتك جيداً.
- تفهم جيداً النظام الذي يعمل وفقاً له جسمك.
- اتبع العادات السبع للتمتع بحياة صحية.
- احرص دائماً على معرفة آخر الأخبار الخاصة بالصحة.
- قم بكل ما تستطيع فعله لكي تحيا حياة صحية قدر المستطاع.
- تمتع بالحياة وتعامل معها ببساطة.

لقد حان الوقت لأن تستيقظ مما أنت فيه. إن مبدأ التوقف للتفكير في أسلوب الحياة يمثل البرنامج العلاجي الجديد المتبع في هذا الكتاب الذي يساعدك على زيادة وعيك ويرشدك إلى معلومات حقيقية ومفيدة عن الصحة. إن الحياة تقوم على الاختيارات التي نحددها بأنفسنا، والتي يجب أن تكون صحيحة، إلا أن كثيراً من الأشخاص يقومون باختيارات غير صائبة أو أنهم لا يفكرون من الأساس في الاختيارات التي يقومون بها. فهم يتصرفون بشكل روتيني للغاية دون تفكير. هناك العديد من المعلومات التي تساعدك في اتباع العادات السليمة والتمتع بحياة صحية وهذا يتوقف على الوقت الذي تستخدم فيه هذه المعلومات لتحقيق الفائدة لك.

إن الحفاظ على الصحة بشكل دائم بجانب اتباع الأساليب الصحية هو الهدف الأساسي هنا. فالمرء عندما يناهز ٦٥ عاماً، يجد أنه قد أصبح لا يستطيع الاستمتاع بحياته على الإطلاق. لذا، فإن ما تحتاج فعله هو أن تتوقف

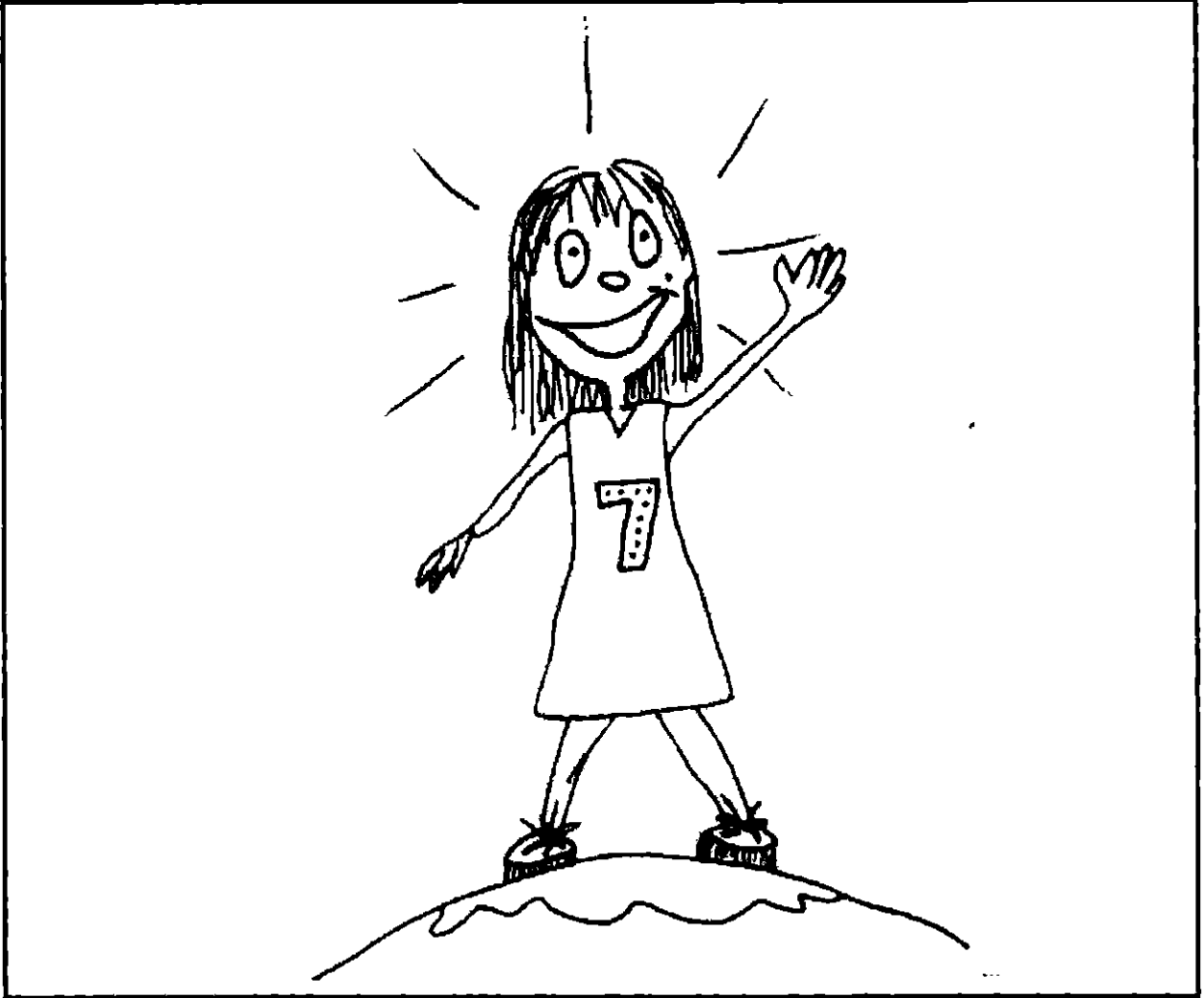
قليلاً وتفكر فيما تفعله الآن والكيفية التي تعيش بها حياتك والقرارات التي تقوم باتخاذها. وسوف أقوم بإرشادك لكيفية فعل ذلك.

كيفية الحفاظ على صحة الجسم

يعد الجسم البشري من أكثر الأمور التي عرفها الإنسان تعقيداً. فالإنسان هو أرقى الكائنات الموجودة على سطح الأرض، ولا يوجد من الكائنات حتى ما يقترب منه في هذه المنزلة. فلم يجرؤ يوماً أحد من العلماء على مقارنة الجسم البشري بأكثر الآلات الحديثة تعقيداً مثل مكوك الفضاء. فإذا قورن مكوك الفضاء بالجسم البشري، فإن هذا المكوك لن يكون سوى لعبة صغيرة وتافهة.

إذا تعاملت مع جسمك بالشكل الأمثل، فإن حياتك وصحتك ستصبح أفضل كثيراً. أما إذا لم تظهر اهتمامك به وعملت على الإضرار به عن طريق التدخين وشرب الكحوليات وتناول الوجبات السريعة وعدم ممارسة التمرينات الرياضية، فإنك بذلك ستدمر صحتك وستصبح مريضاً لا محالة. وبالتالي، فإنك ستتناول الأدوية والحبوب المسكنة للألام التي قد تجعلك تشعر ببعض الراحة لفترة مؤقتة ولكنها تنتهي بإصابة أجزاء أخرى من الجسم وذلك نتيجة للآثار الجانبية غير المرغوبة التي تنشأ عنها. ومن ثم، لن يمر وقت طويل حتى تعاني من مشكلتك الأساسية مرة أخرى وذلك لأنك لم تغير أسلوب حياتك على الإطلاق بل قمت فقط بإخفاء المشكلة بتناول هذه الحبوب المسكنة.

إليك أهم رسالة أحب أن أنبهك إليها: إن الجسم البشري لديه القدرة على معالجة نفسه بنفسه إذا توفرت له الظروف المناسبة لذلك. ومن ثم، عليك أن توفر لجسمك الظروف الصحية التي تساعد على أن تتوفر لديه هذه القدرة دوماً.



إن الجسم يقوم بمعالجة نفسه بنفسه من الداخل وليس من الخارج. فعلى سبيل المثال، إذا جرح أحد أصابعك وبدأ في النزيف، فإنه بالتأكيد سيشفى مع الوقت. بالطبع إنك لم تقرأ أحد الكتب أو عكفت على مشاهدة أحد أفلام الفيديو أو حضرت إحدى الدورات التعليمية لكي يشفى إصبعك؛ فجسمك استطاع أن يعالج نفسه بنفسه. وهو يقوم بذلك كل يوم وكل ساعة. وعلينا أن نقف ونفكر في تلك الحقيقة التي مفادها أن كل ٢٤ ساعة يقوم الجسم بتكوين ٣٠٠ بليون خلية جديدة. حقاً إنه أمر يدعو للدهشة الشديدة.

دعنا نكمل حديثنا عن المثال السابق حيث نفترض أنك قمت بإحداث جرح في إصبعك مرة أخرى ولكن في هذه المرة تسببت في جرح غائر وعملت على تهتك أنسجة الإصبع بشدة. ترى ماذا سيحدث؟ بالطبع سيتلوث الإصبع وسيترك الجرح أثراً بالغاً، لكنك إذا قمت بوضع ضمادة من البلاستيك عليه،

فإنه سيشفى، مع العلم بأن البلاستيك ليست له أي قدرات علاجية خاصة. فإذا كان البلاستيك قادراً على علاج الجروح والأمراض، فإن العديد من الأشياء المصنوعة من البلاستيك المحيطة بنا ستستطيع القيام بأمور مذهلة. ولكن الأمر يكمن في أننا إذا قمنا برعاية أجسامنا مع توفير التغذية المناسبة لها، فإنه سيتمكن لها علاج نفسها بشكل مذهل.

نحن نمثل بلا أدنى شك أرقى المخلوقات والدليل على ذلك أنه منذ فترة قامت شركة "آي بي إم" العالمية باختراع أحد أجهزة الكمبيوتر المتطورة، حيث تم تصميم هذه النوعية من أجهزة الكمبيوتر لتحدي أقوى لاعبي الشطرنج وهو "جاري كسباروف" والذي صنف كأفضل لاعب شطرنج لمدة ١٦ عاماً. قبل اختراع هذا الجهاز، لم يستطع أي جهاز كمبيوتر هزيمة أي شخص في لعبة الشطرنج. لذا، تحدى شركة "آي بي إم" اللاعب "كسباروف" وعرضت تقديم مبلغ قدره ٤٠٠ ألف دولار إذا استطاع هزيمة جهاز الكمبيوتر الجديد الذي قامت باختراعه. وذلك، لأنه إذا استطاع هذا الجهاز هزيمة بطل العالم في الشطرنج، ستستطيع الشركة أن تصرح بكل وضوح أن الكمبيوتر الذي قامت بصناعته هو أقوى جهاز كمبيوتر في العالم.

ولكن، لم يستطع جهاز الكمبيوتر هزيمة بطل العالم في الشطرنج. فعلى الرغم من أن جهاز الكمبيوتر الذي اخترعته الشركة يقوم بعمل ما يزيد عن ١٠٠ مليون حركة شطرنج في الثانية الواحدة، فإن الجسم البشري لا يزال يتفوق عليه. فعقل الإنسان وحده يستطيع التحكم في الجسم عن طريق ٧٥ تريليون خلية وهي المسئولة عن استمرار الحياة في كل يوم من عمر الإنسان. حقاً إنها قوة مذهلة وغير عادية.

لذلك، قامت شركة "آي بي إم" بعد ذلك بإجراء بعض التعديلات على هذا النموذج من أجهزة الكمبيوتر وعرضت مبلغاً آخر قدره ٧٠٠ ألف دولار

لصالح "كسباروف" إذا استطاع أن يهزم جهاز الكمبيوتر هذه المرة. وأخيراً، تمكن جهاز الكمبيوتر بالفعل هذه المرة من التغلب على "كسباروف" وهزيمته؛ حيث استطاع أن يقوم بما يزيد عن ٢٠٠ مليون حركة في الثانية. بالتالي، إذا كان هذا هو ما احتاجه جهاز الكمبيوتر لهزيمة العقل البشري في الشطرنج وهو مجرد أحد الألعاب الذهنية، فإننا نستطيع أن ندرك بسهولة أن جهاز الكمبيوتر لن يستطيع حتى القيام بأي عمل ما لم يعكف العقل البشري على برمجته وإعداده لإتمام ذلك.

نظراً لأن الجسم البشري هو أرقى المخلوقات على الأرض، فإنه يجب أن تعامله بأفضل طريقة ممكنة حتى تستطيع العيش بأفضل صحة وعافية. إن التمتع بصحة جيدة يمثل أسلوب حياة شامل ومتكامل، كما أنه أيضاً يعبر عن الفكر السليم بشأن ما تقوم به من اختيارات. فمن الوعي الجيد أن تعرف كيف تعيش حياتك مهتماً بالحفاظ على صحتك والاعتناء بها كما ينبغي بدلاً من الاهتمام بمعالجة الأمراض. فالاهتمام بالحفاظ على الصحة يعني الحياة في حيوية ونشاط والتمتع بنفس القوة التي تتمتع بها طوال حياتك. وهذا بالطبع يعني أنك تزيد من عمرك وتطيل من فرص بقائك أطول فترة ممكنة على قيد الحياة. ومن أجل أن تفوز بكل ذلك وتستمتع به، فإن أفضل طريقة هي الانتباه للاختيارات التي تقوم بها في هذا الصدد.

ثمة سؤال لا بد أن يطرح هنا ألا وهو: هل ستستمر مسألة العناية بالصحة طوال الوقت؟ بالطبع لا؛ حيث إنها ستستمر لمعظم الوقت فقط. غالباً ما يتساءل الأشخاص عما سيفعلونه في وقت الإجازات، فأرد عليهم قائلاً: "إن الإجازات هي دائماً استثناء للقاعدة؛ لذا، تمتعوا بحياتكم ولكن في اعتدال. فتناولوا الطعام كما تريدون وامتعوا بأوقاتكم مع أنفسكم ومع أصدقائكم وأفراد عائلتكم." فالإجازات تمثل جزءاً مهماً فيما يتعلق بمبدأ التواصل الاجتماعي مع من حولنا. أما باقي الوقت، فيجب أن نتبع فيه القواعد بشكل صارم. واتباع

القواعد يعني أن تكون منتبهاً لما تقوم به من أفعال؛ فعليك أن تكون منتبهاً لما تتناوله من طعام وعلبك أن تكون منتبهاً للأسلوب الذي تعيش به حياتك والأسلوب الذي تعامل به البيئة من حولك لكي تتأكد من أنها بيئة صحية وآمنة. عليك أيضاً بالنظر للبيئة من حولك وتقييمها أثناء قراءة هذا الكتاب.

بالإضافة إلى ذلك، يتعين عليك أيضاً أن تعرف جيداً أن المشكلة أحياناً قد لا تكمن فيما تقوم به، بل فيما لا تقوم به مثل:

- عدم أداء التمرينات الرياضية
- عدم تناول كميات كافية من المياه
- عدم تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات الطازجة يومياً
- عدم الإقلاع عن التدخين

من ناحية أخرى، من المدهش فعلاً أن تدرك تلك الأمور التي لا تقوم بتنفيذها وتعمل على تغيير أسلوب حياتك تماماً وتعيد القوة والنشاط لذاتك مرة أخرى. فتشعر وكأنك تستطيع بالفعل التغيير من نفسك إلى الأحسن، فضلاً عن عدم حاجتك إلى تناول الأدوية والعقاقير مطلقاً ولا حتى الذهاب إلى الطبيب من الأساس. كذلك، ستشعر بحيوية شديدة وحافز قوي يدفعك نحو التمتع بوافر الصحة.

اعمل على اتباع العادات الصحية طوال حياتك، وعندما تصل إلى سن الخمسين، ستشعر وكأن الحياة لا تزال في مستهلها، بل إنك ستشعر أنه الوقت الذي بلغت فيه ربيع العمر وأنت بكامل نشاطك وصحتك. ولكن إذا حدث العكس وقمت باتباع عادات خاطئة ولم تغير من نفسك، فإنك ستجد نفسك فجأة قد بدأت تعاني من مشكلات في ركبتيك وستجد أن وزنك قد زاد بمقدار ٢٠ كيلو جرام، كما أنك أصبحت لا تستطيع فعل الأشياء التي كنت تفعلها من قبل. ومن ثم، ستصاب بالإحباط.

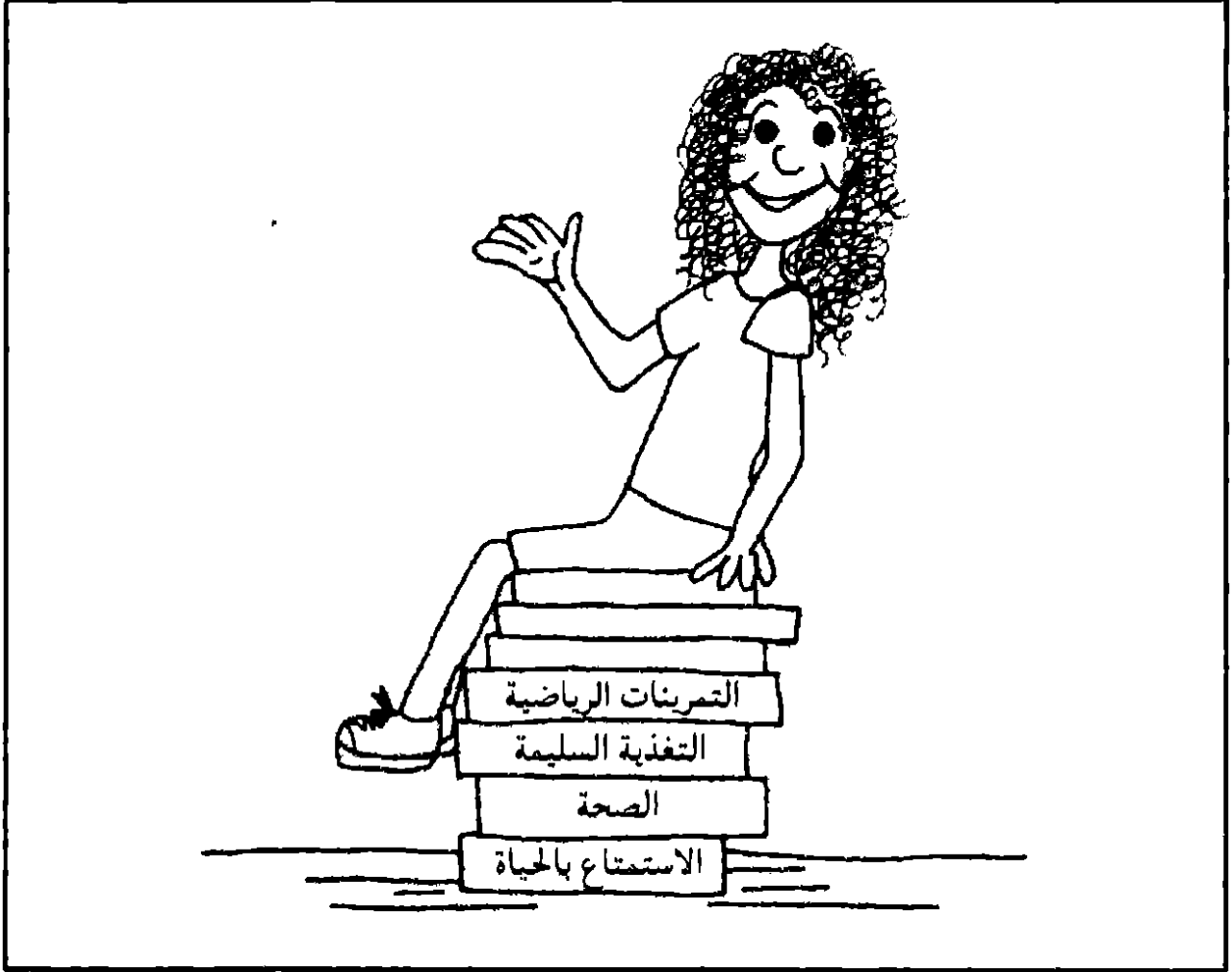
لكن، بإمكانك أن تغير من هذه الحالة التي قد تصل إليها، ويمكن أن يكون هذا هو الوقت المناسب لكي تقوم بذلك. فدائماً ما أخبر أي مريض لديّ أن العمر الذي وصل إليه الآن ليس بالشيء المهم، لأنه ليس هناك وقت مناسب أو عمر ملائم لبدء التمتع بحياة صحية. وكان المرضى دائماً ما ينظرون لي باندهاش عندما أخبرهم بذلك، ولكنني كنت أؤكد على قلبي إنه ليس هناك وقت مناسب لأي شخص مهما كان عمره أن يحيا حياة صحية. حتى إذا كان عمرك خمسة وسبعين عاماً، فإنك ستكون سعيداً بذلك. تذكر أنك ستظل أرقى المخلوقات على سطح الأرض هكذا حتى النهاية. ومن ثم، فإن هذا الأمر يرجع لك؛ حيث بإمكانك أن تظهر بمظهر الرقي دائماً. وهذا الكتاب يوضح لك كيف يمكن الوصول إلى ذلك.

دلائل وبراهين

إنني أقوم كل شهر بمتابعة الرسائل والنشرات الإخبارية الخاصة بأساليب التغذية الصحية والاهتمام بالصحة، كما أنني أقوم يومياً بقراءة الجرائد للتعرف على أحدث الأخبار في مجال العناية بالصحة. وربما يقول البعض تعليقاً على ذلك "إنك طبيب ولا بد لك أن تتابع هذه الأخبار حتى تستطيع مواكبة أحدث الأبحاث والدراسات الخاصة بممارسة مهنتك"، ولكنني أرد عليهم قائلاً: "إن الإنسان لا بد أن يقرأ كثيراً، بالإضافة إلى ضرورة الاستماع إلى العديد من النصائح. فأنت قبل كل شيء إنسان ولا بد أن تفعل ذلك حفاظاً على صحتك."

يتعين عليك عزيزي القارئ أن تعرف أن كل ما أنقله لك من حقائق ومعلومات عن الأساليب الصحية للحياة والأنظمة الغذائية والأمراض والكيفية التي يمكنك من خلالها أن تعيش بصحة جيدة، لا يمت بصلة إلى آرائي الشخصية. فكل ما أحدثك عنه في هذا الكتاب يمثل نتاجاً لدراسات بحثية إكلينيكية تم إجراؤها في الولايات المتحدة الأمريكية ومن قبل مجموعة من

الجامعات في مختلف أنحاء العالم. إن هذه الدراسات متوفرة ومتاحة لك الآن؛ لذا، اطلع عليها واعمل على تطبيقها في حياتك.



أثناء تألّفي لهذا الكتاب، كانت العناوين الرئيسية في الصحف الأجنبية تتحدث عن سحب عقار فيوكس (Vioxx) من السوق؛ حيث اكتشف أنه يسبب بعض أمراض القلب. كذلك، هناك العديد من المشاكل والمخاوف التي تثار كل يوم تقريباً بشأن بعض المسكنات الأخرى. وبينما تقوم أنت بقراءة هذا الكتاب، ربما تظهر هناك العديد من الدراسات والمخاطر الجديدة التي تدور حول العقاقير المطروحة في الأسواق وتتصدر العناوين الرئيسية في الصحف. إن التعرف على هذه المعلومات وقراءتها يعد من الأمور المهمة للغاية للحفاظ على صحتك. لذا، عليك أن تختار إحدى الصحف أو المجلات أو أحد مواقع الإنترنت للاطلاع عليها بانتظام والتعرف على تطورات هذا المجال ابتداءً من اليوم.

لقد ذكرت خلال هذا الكتاب أحد الأبحاث المهمة والذي تعد مناقشته أمراً ضرورياً جداً في مجال الصحة. ومع أن هناك العديد من الأمثلة الإضافية الأخرى التي يمكن الحصول عليها، إلا أنه لا يسعني في هذا الكتاب سوى أن أذكر القليل منها. والمعلومات التي يتم ذكرها هنا إما أن تكون قد أتت مباشرة من إحدى الدراسات البحثية أو من بعض الأخبار الموجودة في الصحف. جدير بالذكر أن المعلومات الخاصة بمجال الصحة ليست أسراراً يمكن إخفاؤها؛ حيث يمكنك الحصول على كل ما تريد معرفته لكي تحافظ على صحتك، ولكن يجب أن تتعلم الانتباه له والحرص على معرفته. على أية حال، هذا ليس رأياً شخصياً وإنما هو حقيقة علمية.

على سبيل المثال، ربما تكون قد سمعت عن أن تناول خمس حصص يومياً من الفاكهة والخضراوات يساعدك في تجنب العديد من أمراض السرطان مثل سرطان القولون والمستقيم والمعدة والرئتين. ولكن من أين جئنا بهذه المعلومة؟ لقد قامت بهذه الدراسة جمعية مرضى السرطان الأمريكية والتي تأسست عام ١٩٩٦؛ حيث أوضحت هذه الجمعية ضرورة تناول خمس حصص أو أكثر من الأنواع المختلفة من الفاكهة والخضراوات يومياً. لم تصرح هذه الجمعية بضرورة تناول قطعة واحدة من أحد أنواع الفاكهة أو الخضراوات مثلاً، بل إن ما أكدت عليه هو تناول خمس حصص يومياً. ولتطبيق ذلك عملياً في نظامك الغذائي، فإن نصف كوب من البروكلي يمثل حصة غذائية، كما أن تناول برتقالة واحدة أو تفاحة يمثل حصة غذائية أخرى. وبذلك، يكون الأمر قد اتضح لك وتعرفت على الكمية التي يجب أن تتناولها يومياً من هذه الأطعمة.

إذا أردت أن تعرف أهمية تطبيق هذه المعلومات، فإنه يتعين عليك أن تقرأ التقرير الذي نشر عام ١٩٩٧ والذي أوضح أن النظام الغذائي الذي يتبعه الإنسان يكون سبباً في الإصابة بمرض السرطان بنسبة ٤٠٪. لقد قام كل من المعهد الأمريكي لبحوث السرطان والصندوق الدولي الخاص بتمويل

أبحاث مرض السرطان بتحليل ما يزيد عن ٤٥٠٠ دراسة إكلينيكية. ومن خلال هذه الدراسات، تم التأكد من أن النظام الغذائي له تأثير كبير في خطورة الإصابة بمرض السرطان. كما توصل الباحثون إلى أن ٢٠٪ من الإصابات الحالية بالسرطان يمكن التخلص منها إذا قام كل شخص بتناول خمس حصص يومياً من الخضراوات والفاكهة.

والآن عليك أن تتوقف قليلاً وتفكر ملياً هل من الأفضل لك أن تتناول برتقالتين وتفاحة ومقدار ملء اليد من العنب وبعض من عصير المانجو إلى جانب نصف كوب من البروكلي والكوسة والبسلة والجزر والكرنب يومياً حتى توفر لجسمك الخمس حصص المطلوبة أم أن تصاب بمرض السرطان؟ لقد أثبتت الدراسات بشكل قاطع أن اتباع هذه التعليمات يقلل بالفعل من الإصابة بهذا المرض.

ولكن يبدو أن الناس لا ينتبهون بشكل جيد لفهم هذه الدراسات والمعلومات. فلقد أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت عام ١٩٩٨ أن الأمريكيين يأكلون الفاكهة والخضراوات والحبوب بكميات أكبر مما كانوا يفعلون منذ ٢٥ سنة مضت. وعلى الرغم من ذلك، فإن الباحثين في مرض السرطان يقولون إن ربع كمية هذه الخضراوات يتم إعداده بطريقة سيئة تحتوي على الكثير من الدهون والقليل جداً من المواد الغذائية المفيدة. إذن، فإنه من الأفضل لك أن تتناول البروكلي والجزر وثمار الكيوي طازجة كما هي، فهي لا تحتوي على كميات كبيرة من الدهون كما أنها تمثل قيمة غذائية أعلى.

في العام نفسه، نشرت إحدى الجمعيات الأمريكية الخاصة بأمراض القلب بعض النتائج القائمة على دراسة استمرت ثماني سنوات أجريت على ٤٤ ألف شخص، والتي أوضحت أن تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والعناصر الغذائية المشابهة يمكن أن يساعد في التقليل من خطورة الإصابة بالسكتات الدماغية. ومن أكثر المصادر الغنية بالبوتاسيوم الموز والطماطم والسبانخ والبرتقال.

ستلاحظ مما سبق أنك إذا تناولت خمس حصص من الخضراوات والفاكهة يومياً ستتمكن من أن تحمي نفسك من الإصابة بالأنواع المختلفة من مرض السرطان والسكتات الدماغية.

في عام ١٩٩٠، أثبتت الدراسات بالدليل القاطع أن المادة الغذائية التي تكسب الطماطم لونها الأحمر والمعروفة باسم صبغة الليكوبين هي نفسها المادة التي يمكن أن تحمي الرجال من الإصابة بسرطان البروستاتا وذلك عن طريق تقليل حجم الورم والحد من انتشاره. ولقد أكدت هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة أخرى أجريت في منتصف تسعينيات القرن العشرين والتي قامت بها جامعة "هارفارد"؛ حيث استمرت لمدة أكثر من ست سنوات وتمت فيها ملاحظة أساليب تناول الطعام الخاصة بـ ٤٧ ألف رجل. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون أن الرجال الذين يتناولون على الأقل عشر حصص أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد على الطماطم في إعدادها تنخفض نسبة خطورة الإصابة بمرض سرطان البروستاتا بينهم لتصل إلى ٤٥٪.

إذا لم تكن على دراية بهذه المعلومات من قبل، فإنني أرجو أن تكون قد استفدت منها الآن. فعندما تحصل على الأدلة المقنعة على هذه المعلومات واحداً تلو الآخر، فإنك ستتأكد من صدقها.

من ناحية أخرى، هناك دليل آخر على أهمية تناول الخضراوات والفاكهة وهو أنها تحمى من الإصابة بمرض سرطان الثدي في النساء اللاتي أوشكن على بلوغ سن اليأس وكان لهذا المرض تاريخ في العائلة. هذا ما أكده مجموعة من الباحثين في جامعة "هارفارد" والذين قاموا بدراسة الأنظمة الغذائية لما يزيد عن ٨٣ ألف سيدة منذ عام ١٩٨٠. وفي عام ١٩٩٤، تم تشخيص ٢٦٩٧ سيدة من المجموعة السابقة على أنهن مصابات بهذا المرض وأنه تمكن منهن كلياً. أما النتيجة الأساسية التي توصلوا إليها من خلال هذه الدراسة فتتمثل في أن نسبة خطورة الإصابة بمرض السرطان تقل إلى

٧٠٪ في السيدات اللاتي أوشكن على بلوغ سن اليأس وأصيبت إحدى قريباتهن به (الأم و/أو الأخت)، ولكنهن يتناولن خمس حصص على الأقل من الفاكهة والخضراوات يوميًا، وذلك عنها في السيدات اللاتي يتناولن أقل من حصتين يوميًا.

لذلك، تجدر الإشارة إلى أهمية تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة لوقاية الجسم بشكل طبيعي من الأمراض. فالتفاح والبروكلي غنيان بالمواد الغذائية التي يحتاجها الجسم؛ لذا، لا تضيع على نفسك الاستفادة من هذه القيمة الغذائية، ولا تحاول استبدالها ما دامت متوفرة لديك.

إن هذا العدد القليل الذي تم ذكره من الدراسات قد أوضح لنا الكثير من المعلومات. فإذا تناولت خمس حصص من الخضراوات والفاكهة يوميًا، ستستطيع أن تتجنب العديد من الأمراض مثل سرطان القولون والمستقيم والمعدة والرئة، هذا بالإضافة إلى تجنب الإصابة بالسكتات الدماغية وسرطان البروستاتا والثدي. أعلم أنني أكرر ما ذكرته من قبل، ولكن هذه المرة أريد أن أؤكد على ما سبق لكي تتذكره دائمًا وتطبقه بالفعل في حياتك.

على الرغم من كل هذه الدراسات والأدلة العلمية، فإن البدانة تأخذ في الانتشار؛ حيث إن الكثير من الأفراد لا يعيرون أي اهتمام بصدده المعلومات والدراسات التي تفيدهم. فتناول البروكلي والتفاح على سبيل المثال يساعدك في تجنب الإصابة بالبدانة، أما الإفراط في تناول البطاطس المحمرة فيتسبب في الإصابة بها دون شك. وفقًا لإحدى الدراسات، يعاني ٥٢٪ من سكان ولاية كاليفورنيا من الوزن الزائد. فعلى الرغم من أن سكان هذه الولاية يمتازون بتناول الأطعمة الصحية مثل التوفو والأفوكادو، فإن أكثر من نصف سكان المدينة من البالغين يعانون من الوزن الزائد. وما يشير القلق هو أن هذه النسبة قد ارتفعت

من ٤٤٪ لتصل إلى ٥٢٪ خلال عشر سنوات فقط. وهذا يعني أن الكثير من الأفراد لا يتبعون عادات غذائية سليمة.

لذا، أعرض لك هنا واحداً من أهم الأسباب التي تجعلك تنتبه لنظامك الغذائي وتهتم به. فلقد أوضحت إحدى الدراسات الحديثة أن زيادة الوزن تزيد من نسبة خطورة الإصابة بأمراض السرطان. كذلك، صرحت منظمة الصحة العالمية أن ثلث حالات الإصابة بمرض سرطان القولون والثدي والكلية والقناة الهضمية ترجع إلى زيادة الوزن وعدم ممارسة التمرينات الرياضية بشكل كافٍ. وبذلك، إذا زاد وزنك حتى وإن كان لا يزال في معدله الطبيعي، فإنك بذلك تزيد من نسبة خطورة إصابتك بمرض السرطان.

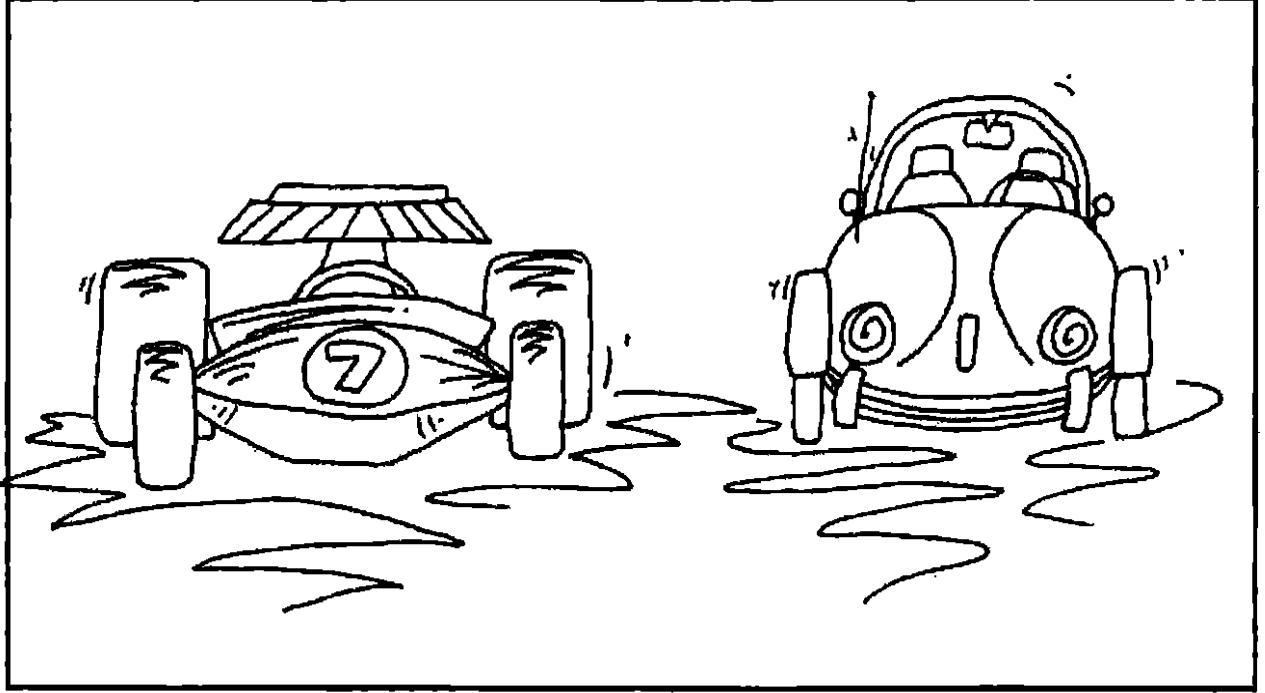
عندما تتعرف على العادات السبع الصحية المذكورة فيما بعد في هذا الكتاب، لا تغفل كل هذه الدراسات والتقارير التي تم ذكرها في هذا الفصل. فما أقدمه لك لا يمثل آرائي الشخصية وإنما هو خلاصة آراء كبار الباحثين من مختلف أنحاء العالم. فهم يشبتون لك المعلومة نفسها من خلال عرض نتائج الدراسات المختلفة الواحدة تلو الأخرى.

فالحفاظ على الصحة يعني الاهتمام بأسلوب حياتك في كل وقت، كما أنه يرتبط بالاختيارات والقرارات التي تقوم باتخاذها.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثاني

دعوة للحفاظ على صحة الجسم البشري



دعنا نفترض في بداية هذا الفصل أن هناك سباقًا بين سيارتين يمتد لمسافة خمسة أميال، وأنك ستدلي بتوقعاتك في هذا السباق عن السيارة الفائزة مع العلم بأن السيارتين المشركتين في هذا السباق هما من ماركتي "فيراري" موديل ٢٠٠٥ و"فولكس فاجن" موديل ١٩٦٧، ترى أي السيارتين ستتوقع أن تفوز في السباق؟ بالتأكيد ستكون الإجابة هي السيارة "فيراري" ذات الموديل الحديث. ولكن دعنا نفترض بعد ذلك أنه بدلاً من أن نضع وقوداً في خزان الوقود الخاص بالسيارة "فيراري" قمنا بوضع مياه غازية، بينما وضعنا أحسن أنواع الوقود في "فولكس فاجن"، فأأي سيارة ستتوقع أن تفوز هذه المرة؟ بالطبع ستكون الإجابة هي السيارة "فولكس فاجن".

وتطبيقاً لهذا المثال، فإن جسمنا البشري الذي نعيش به الآن يمثل حال السيارة "فيراري" ذات الموديل الحديث؛ حيث إن أجسامنا هي أغلى ما نملك على وجه الأرض. إنك إذا أردت أن تتعلم شيئاً واحداً من هذا الكتاب، فليكن

هذه القاعدة: إنك إذا وفرت العناصر الغذائية المفيدة لجسمك، فإنه سيعمل بشكل جيد وسيتمتع بوافر الصحة. أما إذا لم توفر العناصر الغذائية له، فإنه لن يكون على ما يرام بل ستسوء حالته. وستزداد حالته سوءاً وفقاً لمدى سوء النظام الغذائي الذي تتبعه. بالضبط كما حدث مع السيارة "فيراري" التي توقعت أنها لن تعمل بكفاءة إذا وضعت لها وقوداً رديء النوع. وبالرغم من ذلك، فإنك قد تتوقع من جسمك أن يعمل بكفاءة حتى وإن وفرت له نظاماً غذائياً سيئاً. ولكن، لا تفكر بهذه الطريقة لأنه لن يعمل بكفاءة في ظل هذه الظروف.

في الواقع، عندما نقوم بشراء وقود السيارة، فإننا نختار أفضل أنواع الوقود وأغلاها لكي نحافظ على سياراتنا. ولكن عندما نشعر بالجوع ونذهب لشراء طعام نتناوله، فإننا نشترى أرخص أنواع الطعام. فطالما رأيت أشخاصاً يفعلون ذلك، فنحن ندفع لوقود السيارة أكثر مما ندفع لغذاء أنفسنا.

هل فكرت يوماً في هذه الأطعمة الجاهزة التي تتناولها؟ إذا كانت تكلفة ساندويتش من هذه الوجبات الجاهزة تبلغ ٩٩ سنت، فلكي يستطيع أصحاب المطاعم أن يحققوا مكسباً من بيعها، فلا بد أن تكون التكلفة الأساسية لإنتاج الساندويتش لا تزيد عن ٥٠ سنت ومن هذا المبلغ يقومون بدفع أجور العاملين والحصول على تصريح قانوني وإيجار المحل والنظافة والغاز والكهرباء، فماذا تظن إذن أن يتبقى لعمل هذا الساندويتش؟

إذا ألقيت لك مبلغاً صغيراً من المال على الأرض هل ستتحني لتأتي به، ربما سترفض ذلك. فلماذا إذن تسعى وراء تناول الوجبات رخيصة الثمن وضيئة الجودة التي توفرها مطاعم الوجبات السريعة؟ دائماً ما يكون بين هذه المطاعم منافسة شرسة للغاية حتى تستطيع جذبك لها دون غيرها. فعندما يكون ثمن الساندويتش قليلاً، فإنك ستطلب واحداً أو اثنين أو أكثر، كما قد تطلب أيضاً مضاعفة حجم وجبة البطاطس المحمرة في مقابل ٣٩ سنت. ولكن بالطبع، إنك

لا تريد أن يزداد وزنك ويزيد حجم بطنك في مقابل ٣٩ سنت نظراً لاحتواء هذه البطاطس على نسبة أكبر من الدهون والأملاح والألوان الصناعية. جدير بالذكر أن الوجبات السريعة لن تقدم لك خضراوات مفيدة مثل الطماطم والبصل والخس.

قد أبدو شديد اللهجة عندما أتحدث عن الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة والأشخاص الذين يتجاهلون أبسط القواعد في كيفية الحفاظ على الصحة. إنني لا أقول هذا لكي أحبط القارئ، فليس هذا هو الهدف من تأليف هذا الكتاب؛ حيث إنه يتناول كيف تعيش حياتك بطريقة صحية.

فإذا أردت أن تختار شيئاً من الطعام لتتناوله، فلا تتجه إلى مطاعم الوجبات السريعة والجاهزة. وبدلاً من ذلك، يمكنك أن تذهب إلى بائع الخضراوات والفاكهة لتشتري منه ما يروق لك ويحافظ على صحتك. تناول الأطعمة الطازجة الطبيعية ولا تتناول الأطعمة الجاهزة؛ لأنك بذلك تؤذي جسمك.

هل أدركت الآن العلاقة بين الأطعمة التي تتناولها وبين حالتك الصحية؟ أم أنك وصلت إلى ما وصل إليه المريض التالي:

الطبيب: أهلاً بك. كيف حالك؟

المريض: إنني أعاني أيها الطبيب.

الطبيب: ماذا حدث لك؟

المريض: إنني أعاني من الأنفلونزا كما أنني أصاب بالبرد دائماً، وضغطي مرتفع بشدة ولا أستطيع التحكم في نسبة الكوليسترول، بالإضافة إلى أن ظهري يؤلمني بشدة لدرجة أنني أصبحت لا أستطيع أن أعب الجولف مرة أخرى. إنني أعاني من كارثة.

الطبيب: يا إلهي! إن حالتك مؤسفة للغاية.

المريض: إنها حقاً مؤسفة للغاية.

الطبيب: ولكنك لم تخبرني عن روتين حياتك اليومي منذ أن تستيقظ في الصباح. ماذا تفعل وكيف تعيش حياتك؟

إنني كإخصائي صحة متمرس، لدي الكثير من الوقت الذي أكرسه للمريض حتى أستطيع أن أحصل على كل المعلومات التي يمكنني أن أعلاجه على أساسها. يمكنني تبادل الأدوار معك وموافقتك على كل ما تقول وذلك من أجل الحصول منك على الحقيقة. إنك عندما تذهب إلى الطبيب، قد لا ترغب في إخباره بكل شيء وتنتظر منه هو أن يكتشف كل شيء. فإذا فعل ذلك، فإنه يكون بالنسبة لك طبيباً جيداً. لذا، انتبه جيداً لما حدث في الموقف التالي بين الطبيب والمريض:

الطبيب: تحدث إليّ بصراحة. ما الذي تفعله عندما تستيقظ في الصباح؟

المريض: أعد فنجاناً من القهوة.

الطبيب: وهل تشربه كله؟

المريض: نعم.

الطبيب: وأنا أيضاً أقوم بذلك.

المريض: بعد ذلك أذهب إلى ماكدونالدز.

الطبيب: إلى أي فرع تذهب؟

المريض: في الفرع الموجود على ناصية هذا الشارع.

الطبيب: إنه الفرع نفسه الذي أذهب إليه ولكن كيف لم أرك هناك من

قبل؟ وماذا عن وجبة الغداء؟

المريض: إنني أعشق البيتزا.

الطبيب: أتحبها غنية بالجبن المشور؟

المريض: إن هذا هو النوع الذي أفضله.

الطبيب: ماذا عن وجبة العشاء؟

المريض: أتناول الطعام المجمد مع الخضراوات.

الطبيب: هل تعرق كثيراً؟

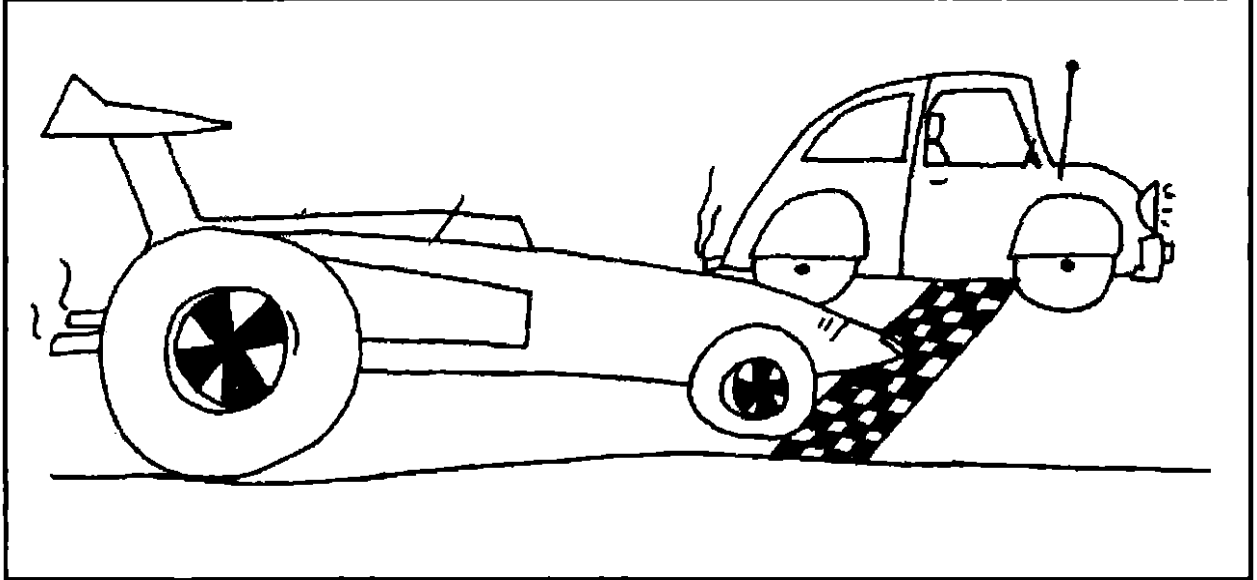
المريض: لا، ولكنني أعرق عندما أفقد طاقتي وأشعر بالإرهاق.

يمكنك أن تلاحظ من خلال الحوار السابق كيف دمر هذا الشخص صحته نتيجة تناوله للأطعمة الضارة وعدم حصوله على العناصر الغذائية التي تمد جسده بالطاقة التي تساعد في شفاؤه. إن المشكلة لا تكمن فيما يتطلبه الجسم من طعام، وإنما تكمن فيما ترغب أنت في تناوله. فالجسم لا يريد سوى العناصر الغذائية التي تساعد على شفاؤه، ولكنك لا تتناول سوى المشروبات والأطعمة غير المفيدة مثل القهوة والبيتزا والأطعمة المجمدة، ناهيك عن اتباعك لعادات ضارة مثل التدخين. لذا، فإننا نمد أجسامنا بالأطعمة الجاهزة غير المفيدة ثم نتعجب من عدم تمتعنا بوافر الصحة والعافية.

هل تعتقد أنه بما أن جسمك يبدو على ما يرام من الخارج أنه كذلك من الداخل؟ بالطبع لا؛ فعادة ما يعاني الجسم من الداخل. عندما أصيب ابني وهو صغير في ركبته أخذ يصرخ ويقول: "أبي إنني أنزف". بالتأكيد استطاع طفلي في هذه اللحظة رؤية نزيف ركبته لأنه جرح خارجي، ولكن عندما تصاب أجسامنا من الداخل، فإننا لا نستطيع ملاحظة ذلك. فيبدو لنا أن كل شيء على ما يرام ولكنه ليس كذلك.

إن الإنسان بوجه عام لا يلاحظ ذلك إلا بعد أن يصبح مريضاً بأمراض كالآزمات القلبية والسكر ونزلات البرد الشديدة وغيرها. لذا، يتعين عليك بدلاً من أن تتأكد من وجود تطعيم ضد الأنفلونزا، التأكد مما إذا كنت تفعل الأشياء التي تحافظ على جهازك المناعي وتعمل على تقويته أم لا. كذلك، تناول الأطعمة الصحية التي تقوي من مناعتك طوال العام وتجعلك قادراً

على مقاومة نزلات البرد والأنفلونزا. فالجسم الضعيف يكون دائماً عرضة للإصابة بجميع هذه الجراثيم والميكروبات المسببة للأمراض.



عندما تفكر في المثال الذي تم عرضه في بداية هذا الفصل، ستستطيع أن تحدد بنفسك أي السيارتين ستفوز بالسباق - إنها بالطبع السيارة "فولكس فاجن" التي تسير بأفضل أنواع الوقود. وبالمثل، عندما نتحدث عن الإصابة بالأنفلونزا، فإن الشخص الذي سيكون أكثر مقاومة للإصابة بها هو بالفعل ذلك الشخص الذي يتمتع بجهاز مناعي قوي. لذلك، فقد حان الوقت لكي تستيقظ من غفوتك وتدرك الحقيقة من حولك.

مبررات خاطئة

نظراً لأنني أمارس مهنة الطب منذ خمسة عشر عاماً، فقد أتاحت لي الفرصة لأن أقابل فئات متعددة من الناس من مختلف الثقافات والأعمار، بل إنهم يختلفون أيضاً في حالاتهم المادية وجنسياتهم. فقد تعاملت مع البالغين والأطفال واللاعبين الرياضيين والموظفين الذين يعملون في مكاتب والعديد من الفئات الأخرى، إلا أن الشيء المشترك بين هؤلاء هو تقديمهم للكثير من المبررات بصددها ما فعلوه للإضرار بصحتهم.

عندما يأتي أحد المرضى للفحص، فإنني أبدأ بطرح بعض الأسئلة الأساسية عليه حتى أحاول فهم مشكلته، وذلك كالآتي:

الطبيب: هل تتناول القهوة؟

المريض: نعم، أتناول كوباً واحداً يومياً.

الطبيب: حسناً. ماذا تتناول أيضاً؟

المريض: أتناول المياه الغازية أيضاً.

الطبيب: زجاجة واحدة؟

المريض: نعم، زجاجة واحدة.

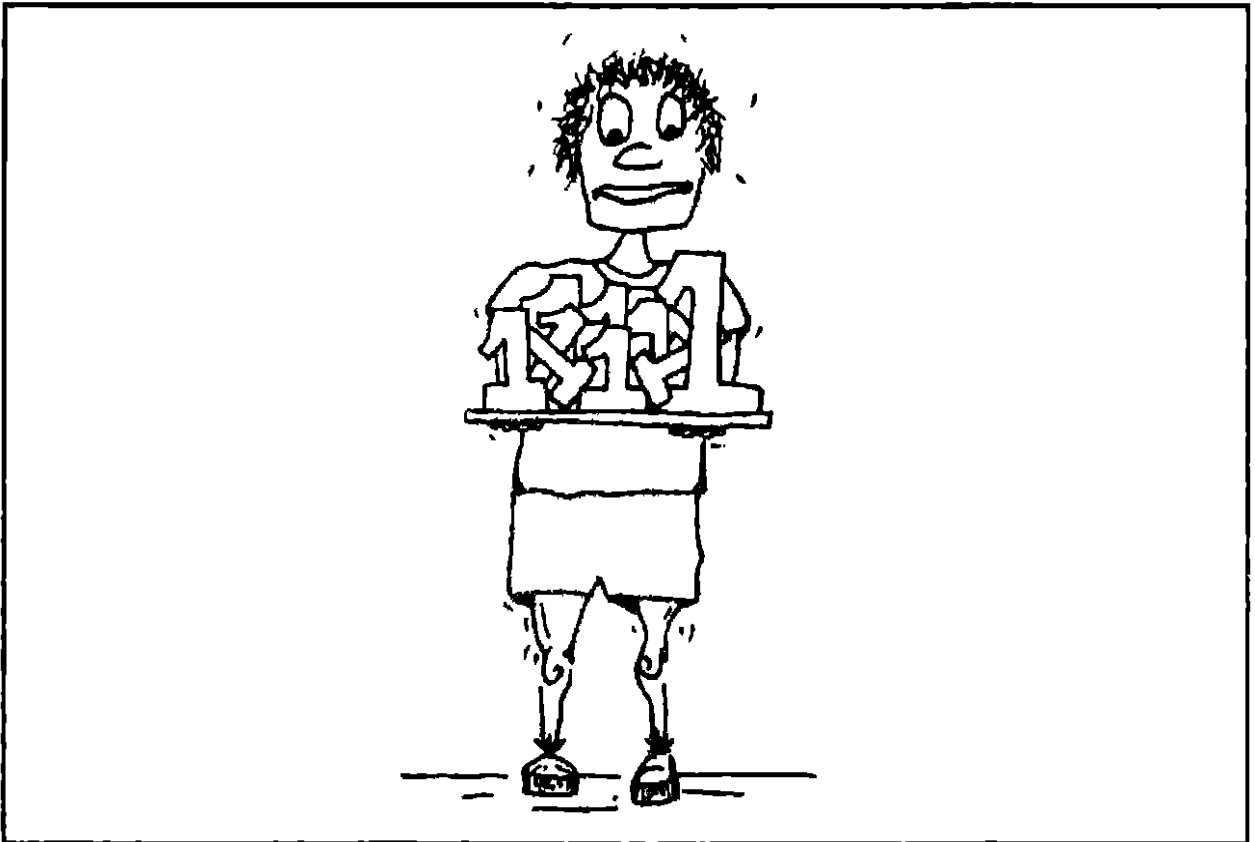
الطبيب: ما الأطعمة الأخرى التي تحب تناولها في المعتاد؟

المريض: أحب أيضاً تناول الهامبورجر يومياً.

الطبيب: تتناول قطعة واحدة فقط؟

المريض: نعم، قطعة واحدة فقط.

الطبيب: هل تتناول بجانبها بعضاً من البطاطس المحمرة؟



المريض: كيف عرفت ذلك؟ إنني بالفعل أطلب بجانبها بعض البطاطس المحمرة وذلك مرة واحدة فقط في اليوم.

الطبيب: ما الأطعمة التي تتناولها أيضاً أثناء اليوم؟

المريض: أحب أيضاً تناول قطعة من الحلوى.

الطبيب: قطعة واحدة فقط؟

المريض: نعم، قطعة واحدة فقط من الحلوى.

بعد ذلك، أقوم بسؤاله عن الأشياء التي يقوم بها عندما يعود إلى البيت.

الطبيب: ماذا تفعل بعد عودتك إلى البيت؟ وما الأطعمة الأخرى التي تحب تناولها؟

المريض: إنني أحب تناول الفطير وأكتفي بفطيرة واحدة فقط.

هل تخيلت الموقف معي الآن ولاحظت إجابات المريض المتضمنة حصوله على شيء واحد مما يرغب في تناوله. لقد قام بتقديم مبرراته معرباً عن أنه لا يتناول سوى شيء واحد مما يريد. ولكنك إذا نظرت معي إلى نهاية اليوم، ستجد أنه يتناول العشرات من الأطعمة المضرة بحجة أنه يتناول قطعة واحدة من كلٍ. ومن ثم، فإن مبرراته تعد من أكثر العوامل التي تدمر الصحة والتي يواجهها الكثيرون من الناس.

إنني أطلب منك أن تتأمل الأسلوب الذي تعيش به حياتك وأن تنتبه إلى ما تتناول من طعام على مدار اليوم. قف وتأمل مبرراتك أثناء تناول الطعام، واسأل نفسك هل تتناول بالفعل نوعاً واحداً فقط من الطعام الذي تعرف جيداً أنه ضار بالصحة أم أنك تتناول الكثير والكثير من الأطعمة التي تعرف أنها تسبب مشاكل صحية جسيمة؟

كم عدد "القطع" التي تتناولها خلال شهر واحد؟ وكم عددها في السنة الواحدة؟ وماذا عن عددها خلال خمس سنوات قادمة؟ هل أدركت معي الآن لماذا تعاني من بعض المشاكل الصحية؟

إنني أتذكر دائماً ذلك الأمر عندما أشاهد مباريات كرة القدم. فهناك بعض الفرق التي أحب متابعتها، ولكنني أثناء مشاهدتها أرى الكثير من الإعلانات التجارية لبعض المشروبات والتي يتم عرضها واحداً تلو الآخر. يعلن الكثير من هذه الإعلانات عن أن هذه المشروبات بها أسعار حرارية منخفضة. إن المسؤولين عن هذه الإعلانات دائماً ما يريدون أن يخبروا المشاهد أن هذه المشروبات صحية؛ لأن ما يرغبون فيه فعلياً هو شراء المشاهد للعديد والعديد من هذه المشروبات. فلا يكتفي المشتري بشراء زجاجة واحدة فقط بل يشتري خمس أو ست زجاجات. فهم يطمنون المشتري بأنه لن يصاب بأي ضرر بسبب تناول هذه المشروبات. إن أفكار هذه الإعلانات التجارية تتسلل إلى ذهن المشتري من حيث لا يدري لتوهمه بأن الإكثار من تناول هذه المشروبات لن يؤدي إلى تراكم الأسعار الحرارية. وبالتالي، فإن هذه الإعلانات تشجع المشتري لا محالة على تناول الكمية التي يريدونها من هذه المشروبات دون وعي. لذا، فإنك بحاجة إلى أن تدرك المغزى من تلك الإعلانات وأن تكون حذراً. فربما يكون المغزى منها غير واضح بالنسبة لك، ومن ثم يصبح التبرير هو أسلوبك المسيطر على حياتك.

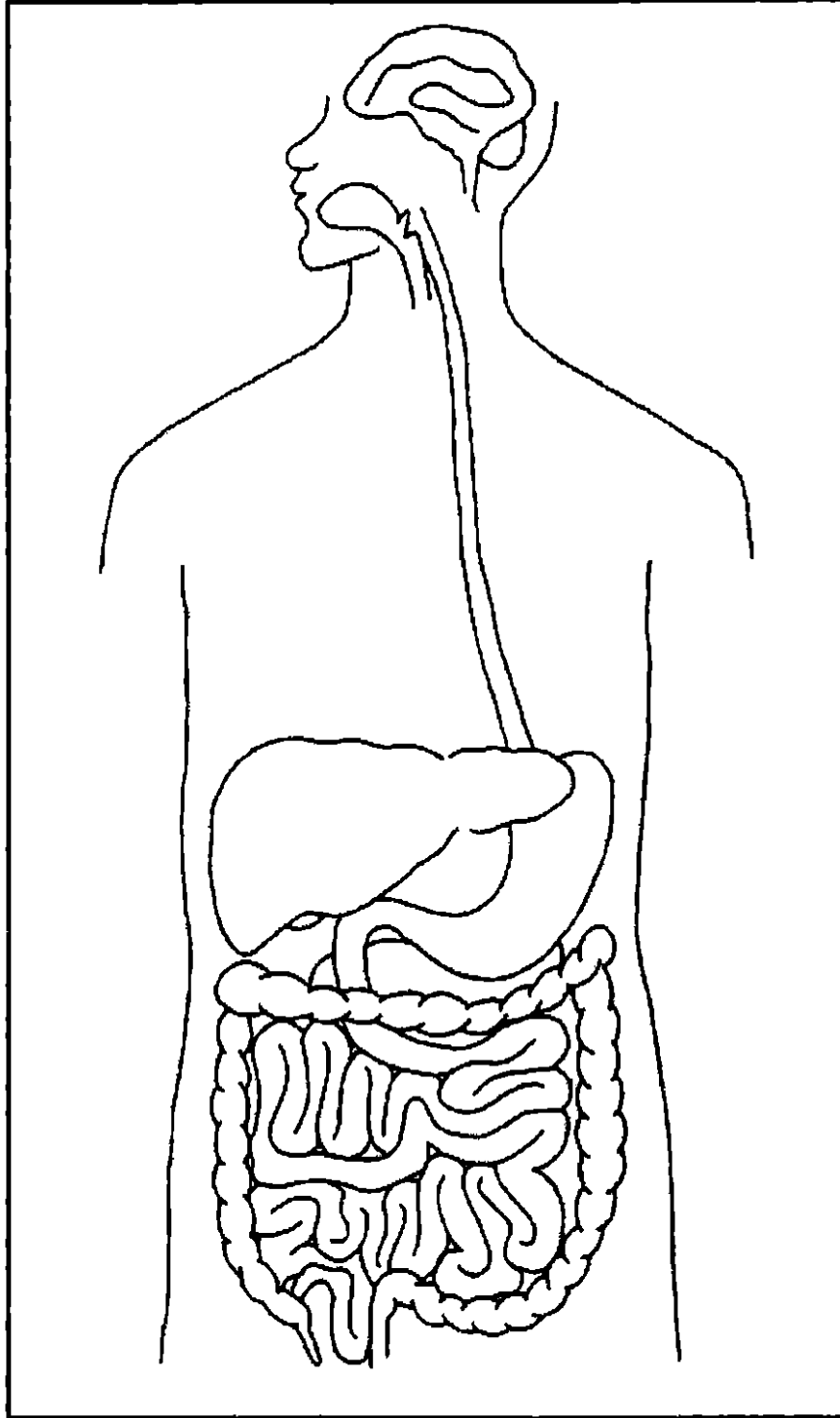
إذا واصلت تبرير سلوكك بهذه الطريقة، فإنك في النهاية إما ستعاني من مشكلات في ضغط الدم أو ارتفاع في مستوى الكوليسترول. إذا سألتك عما تغير في حياتك، ووجدت أن لا يوجد شيء قد تغير بالفعل حيث إن كل شيء لا يزال كما هو، فإنك إذاً تتناول شيئاً واحداً من كل الأطعمة الضارة التي ترغب في تناولها. وبمرور خمس سنوات ستتراكم الآلاف والآلاف من هذه الأطعمة الضارة داخل جسمك. فإذا افترضنا أنك تتناول قطعة واحدة من الحلوى كل

يوم، فإنك إذا تناول ٣٦٥ قطعة حلوى في السنة وأضف إلى ذلك ٣٦٥ زجاجة من المياه الغازية و ٣٦٥ قطعة من الهامبورجر و ٣٦٥ فطيرة وهكذا. وهذا يحدث كل يوم باستمرار. وأريد أن أوضح لك أن هذا شيء عادي وليس غريباً، بل هو أسلوب حياة يتبعه الكثيرون، وربما تكون أنت نفسك واحداً منهم وأنت تقرأ هذا الكتاب.

إن تبرير تناولنا لشيء واحد من الأطعمة الضارة التي نرغب في تناولها هو بالفعل أمر خطير للغاية؛ لأنه يؤدي إلى تراكم الأطعمة الضارة في أجسامنا بمرور الوقت، لتتسبب في إجهادنا وإصابتنا بالمرض. إنها حيلة نخدع بها أنفسنا أولاً ونبرر بها سلوكياتنا الغذائية الخاطئة. تأمل الطريق الذي تسلكه في الحياة، فلا يوجد أي مبرر لما تقوم به من سلوكيات غير صحية. قم بإعادة النظر فيما تفعل وفكر فيه جيداً؛ حيث ليس هناك مبرر لاتباعك تلك السلوكيات غير الصحية. لقد حان الوقت لكي تستيقظ من غفوتك وتحمل المسؤولية تجاه صحتك.

الفصل الثالث

الجهاز الهضمي وصحة الإنسان

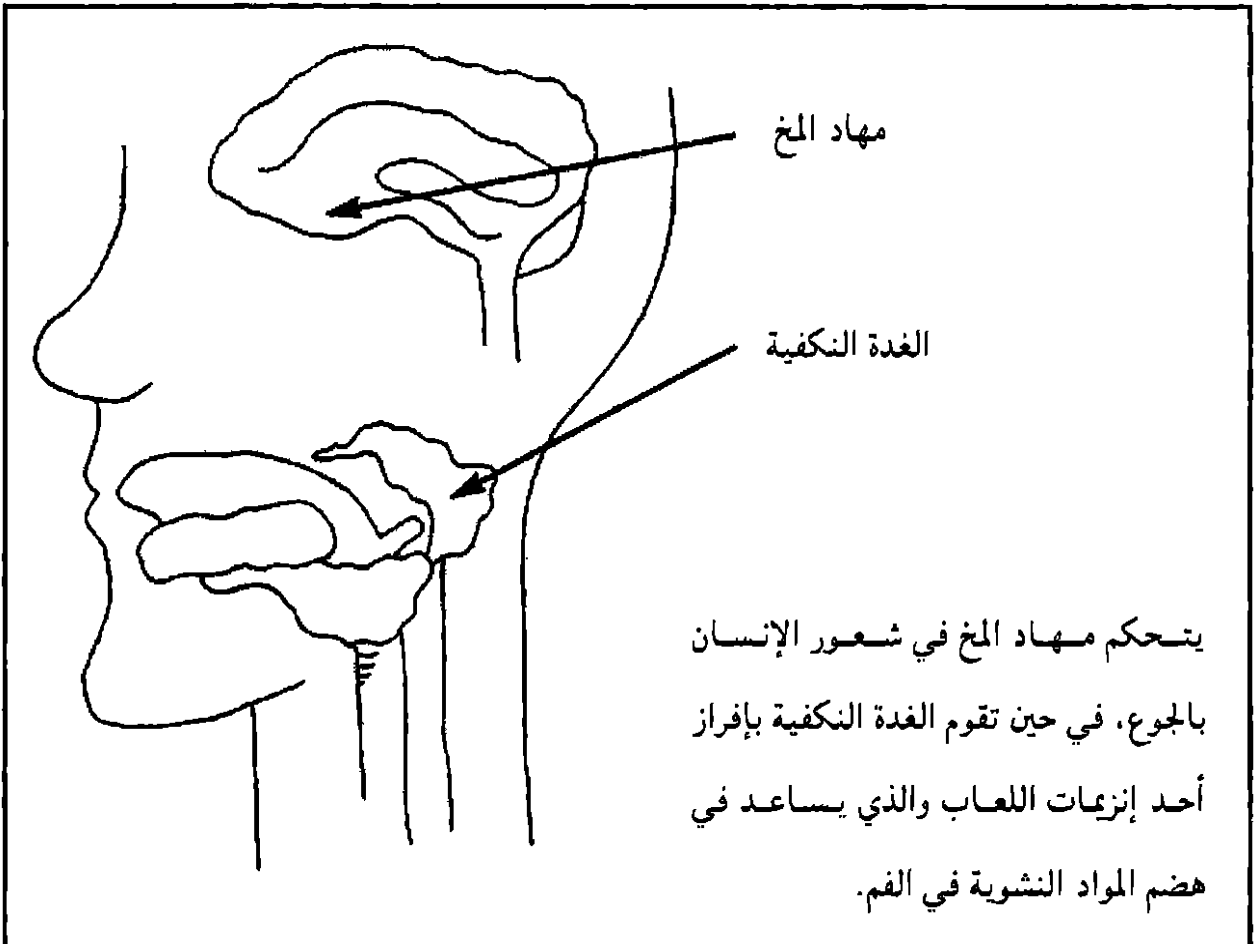


قبل أن تبدأ في التعرف على العادات السبع للتمتع بحياة صحية، من المهم جداً أن تتعرف على الجهاز الهضمي ومدى تأثيره على باقي الأجهزة الرئيسية في جسم الإنسان وعلى الصحة بشكل عام. إن اتباع أسلوب حياة صحي يمكن أن يكون له أكبر التأثير على كفاءة الجسم في القيام بوظائفه الأساسية؛ ومن ثم، وقايته من الكثير من الأمراض الأكثر شيوعاً.

الجهاز الهضمي

من المؤسف أن كثيراً من الأشخاص لا يعلمون كيف يتم هضم الأطعمة والسوائل والعقاقير وكيف يتم امتصاصها داخل الجسم خلال الجهاز الهضمي. إن الأمر ليس مجرد دخول للطعام والشراب من خلال فتحة الفم ليمر من خلال مجموعة من الممرات ويخرج بعد ذلك في صورة فضلات من فتحة الشرج؛ فما يحدث داخل جسم الإنسان أكبر من ذلك بكثير.

سيتم في الفقرات التالية إخبارك بالكثير من المعلومات عن الجهاز الهضمي والقناة الهضمية. ولن أطيل الحديث في هذا الشأن، إلا أنني لن أغفل ذكر المعلومات المهمة وسأشرح تركيبه كاملاً؛ لذا، ستحصل بالفعل على كل ما تحتاج معرفته عن هذا الجهاز. كما سأشاركك بعض الأحاديث التي دارت بيني وبين مرضاي، حيث سأجعلك تفكر في الخطوات الأساسية لعملية الهضم وكيف يتم التخلص من بعض المواد الضارة التي تقوم بإدخالها إلى جسمك. ففهم هذا الجزء يساعد في التعرف على السبب وراء ضرورة اتباع العادات السبع الصحية.



إذا طرحت سؤالاً عن الجزء الذي يمثل بداية الجهاز الهضمي، فإن البعض سيقول إن الجهاز الهضمي يبدأ من المعدة، بينما سيقول البعض الآخر إنه يبدأ من الفم، أما أنا فأقول إن كلاً من الفريقين مخطئ في إجابته. إن الشكل التوضيحي بأعلى يوضح أن الجهاز الهضمي يبدأ من المخ. فالجهاز العصبي يتحكم في جميع وظائف الجسم ويجعلها في تناسق دائم. بعبارة أخرى، عندما يسيل لعاب فمك استعداداً لتناول الطعام وتتملكك الرغبة الشديدة تجاهه، فإن هذا كله صادر عن المخ. إننا نشعر بالجوع من خلال منطقة في المخ تعرف باسم مهاد المخ.

تكمن أهمية الحديث عن مهاد المخ في أن كل جزء في الجسم مرتبط بالأجزاء الأخرى، وهذا الجزء يمثل نقطة أساسية لا بد من ذكرها عند الحديث عن الجهاز الهضمي (جدير بالذكر أنه من الضروري تناول مهاد المخ كنقطة أساسية عند الحديث عن جميع ما يحدث داخل جسمك). فما يحدث داخل المخ والجهاز العصبي يؤثر بشكل مباشر على جميع ما يحدث داخل باقي أجزاء الجسم ومنها المعدة. فعلى سبيل المثال، يفرز الجسم الطبيعي تقريباً ١٠ مليلترات من حمض الهيدروكلوريك في المعدة، أما الأفراد الذين يعانون من الضغط المزمن فإنهم يفرزون ٥٠ مليلتر فقط من هذا الحمض وذلك بسبب زيادة نشاط المخ، الأمر الذي يؤثر على عملية الهضم. ويزيد إفراز الحمض في هذه الحالة خمس مرات عن المعدل الطبيعي له؛ لذا، يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الضغط لفترات طويلة إلى الإصابة بقرح المعدة.

الفم

إننا نقوم بغسل أسناننا وتنظيفها جيداً من أجل الحصول على ابتسامة جميلة، ولكن هذا ليس كل شيء فهذا جزء بسيط من السبب الأساسي وراء ذلك. فالإنسان يغسل أسنانه وينظفها جيداً لأنه يريد الحفاظ عليها ولا يريد أن يفقدها بمرور الأيام؛ وهذا في حد ذاته يمثل إحدى العادات الصحية الجيدة. وما

يزيد على ذلك أهمية هو أن هذه العادة الصحية الجيدة تمثل علاجاً وقائياً للإنسان.

لكي تتمكن من التمتع بوافر الصحة، يجب أن تقوم بمضغ الطعام من عشرين إلى ثلاثين مرة قبل بلعه لتفتيته جيداً وللمساعدة في هضمه. ولكن للأسف لا أعتقد أن هذا هو ما يفعله الأشخاص في واقع الأمر - وذلك بناءً على ما أسمعه من المرضى الذين يأتون كل يوم إلى عيادتي. على سبيل المثال، جاءني أحد المرضى ذات يوم وقد فقد الكثير من أسنانه، حيث أصيب بالتهاب اللثة وتسوس الأسنان. فأجريت له فحصاً وطلبت منه أن يأتي بعد أسبوع للحصول على النتائج.

لقد قلت له أثناء حوارنا معاً: "إنني أعلم جيداً ما تعاني منه؛ حيث يبدو لي أنك تعاني من سوء تغذية". فرد عليّ قائلاً: "إنك مخطئ؛ حيث إنني أملك محل خضراوات، وأكل ما أريد في الوقت الذي أريد، فكيف تقول إنني أعاني من سوء تغذية؟"

لذا، كان عليّ أن أوضح له كيف أصيب بسوء تغذية، فأخبرته: "إنك تستطيع أن تبتسم بصعوبة، كما أنك فقدت القدرة على مضغ الطعام وتفتيته داخل فمك بشكل جيد؛ وبالتالي، لم تعد قادراً على امتصاصه أيضاً بشكل جيد. وبمرور السنوات، أصبحت تعاني من سوء تغذية نتيجة لذلك". هذا هو بالضبط ما يحدث دائماً في الحالات المشابهة لتلك الحالة.

بعد ذلك، جاءني زوجة هذا المريض وبدأت حديثي معها بسؤالها عن الأشياء التي تتناولها، فأخبرتني أنها لا تحب تناول التفاح. وقبل أن أواصل حوارني معها لأسألها عن السبب وراء عدم حبها له، استطعت أن أدرك ما تعاني منه على الفور. وبأدرتي قائلة: "إنني أحبه جداً، ولكنه يؤلم فمي عند تناوله".

وهذا يعد سبباً آخر لإصابة بعض الأشخاص بسوء تغذية. فهم يتجنبون أنواعاً صحية معينة من الطعام لأن تناولها يسبب لهم ألماً شديداً في أفواههم. هناك سبب آخر وراء ضرورة اعتنائك بأسنانك؛ حيث يوجد أكثر من ٦٠٠ نوع من البكتيريا تعيش في الفم وحول الأسنان وهذا شيء سيئ للغاية. ولكن الأسوأ من ذلك هو أن الباحثين قد اكتشفوا أن البكتيريا لا تظل فقط موجودة داخل الفم، بل إنها تنتقل إلى باقي أجزاء الجسم وتتسلل إلى مجرى الدم والأعضاء المختلفة الأخرى. لذا، ربما تكون صحة الأسنان دليلاً كبيراً على صحة البدن. إن العناية بالفم والأسنان توفر لك طريقة رخيصة وفعالة في الوقت نفسه لوقايتك من الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب.

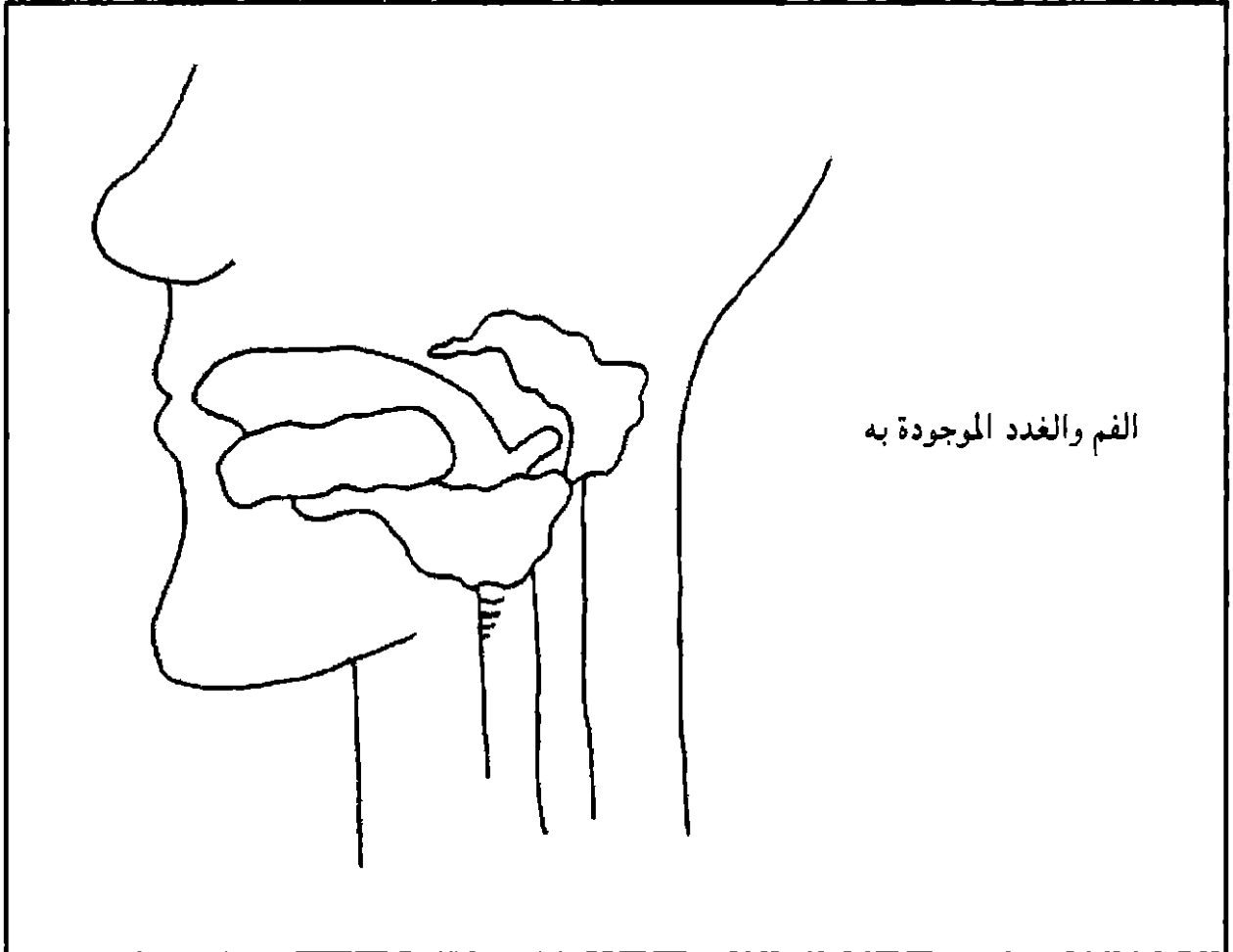
إذا حافظت على صحة أسنانك، فإنك بذلك تكون استطعت الحفاظ على قدر كبير للغاية من صحة باقي أجزاء الجسم. لذا، يجب أن تعتني بصحة أسنانك من الآن. وعليك أن تقوم بغسلها وتنظيفها جيداً كل يوم، لأن ذلك يمثل الخطوة الأولى في التمتع بعملية هضم سليمة وصحة جيدة. فضلاً عن ذلك، فإنك ستمتع بالحصص على ابتسامة جميلة طوال الوقت.

الآن عليك بالتقاط مرآة والنظر إلى داخل الفم وتحت اللسان وفي جوانب الفك؛ حيث ستتمكن من خلال ذلك أن ترى مجموعة من الغدد. فهناك الغدد اللعابية الواقعة تحت اللسان والغدد الموجودة تحت الفك السفلي. إن هذين النوعين من الغدد مسئولان بشكل أساسي عن إفراز اللعاب الذي يساعد في هضم الطعام الذي نتناوله. فجدير بالذكر أنه من الصعب للغاية أن نأكل الطعام وفمنا جاف ليس به لعاب يساعدنا في مضغه.

الغدة الأخرى التي يجب أن تعرفها هي الغدة النكفية التي تقوم بإفراز أحد إنزيمات اللعاب المسئول عن هضم المواد النشوية في الفم، حيث تصل نسبة المواد النشوية التي يتم هضمها في الفم بواسطة هذا الإنزيم إلى ٥٪ مما يتم تناوله.

لذا، يتم في الفم تلقائياً تفتيت الطعام الذي نتناوله بواسطة الأسنان، بالإضافة إلى تفتيته وهضمه عن طريق إنزيم اللعاب. ولكن ما كمية اللعاب التي يجب أن تمتزج بالطعام عندما تتناوله بسرعة شديدة لكي يتم هضمه بشكل كافٍ؟ إنك عندما تملأ فمك بالطعام وتبتلعه بسرعة شديدة دون مضغه جيداً، لن تجني سوى الإضرار بنفسك وبصحتك لأنه حتى وإن كنت تتناول كميات كبيرة من الطعام، فإنك لن تستطيع أن تستخلص جميع المواد الغذائية منها.

تجدر الإشارة هنا إلى أنك عندما تشعر بعدم القدرة على تناول المزيد من الطعام فضلاً عن أنك لا تستطيع التنفس، فإن هذا يعني أنك تتناول الطعام بسرعة شديدة. لذا، فإن ما يجب أن تأخذه بعين الاعتبار هو أنه عند تناول الطعام يجب ألا تكون مسرعاً بل يجب أن تكون هادئاً ومسترخياً وأن تمضغ الطعام جيداً.



اللوزتان والزائدة الدودية

إذا نظرت إلى مؤخرة الفم، ستستطيع رؤية اللوزتين اللتين تمشلان جزءاً من الجهاز الليمفاوي. وإذا لاحظت ما يحدث لك طوال اليوم، ستجد أن ثمة الكثير من الأشياء الموجودة في البيئة الخارجية من حولك تخرق جسمك وتضره. وبالطبع، لن يرغب أي منا في الإضرار بجسمه مهما كان السبب. أما بالنسبة لما يمكن أن يضر بأجسامنا فيتمثل في الأيدي المتسخة والمياه الملوثة والأدوات والأطعمة غير النظيفة وغيرها؛ حيث قد يكون كل ذلك ملوثاً بالمواد الكيميائية أو الجسيمات الصغيرة الموجودة في التربة أو فضلات الإنسان والحيوان أو البكتيريا. لذا، فإنك في حاجة دائمة لأن تحمي نفسك من كل هذه المواد الضارة بفضل وجود اللوزتين.

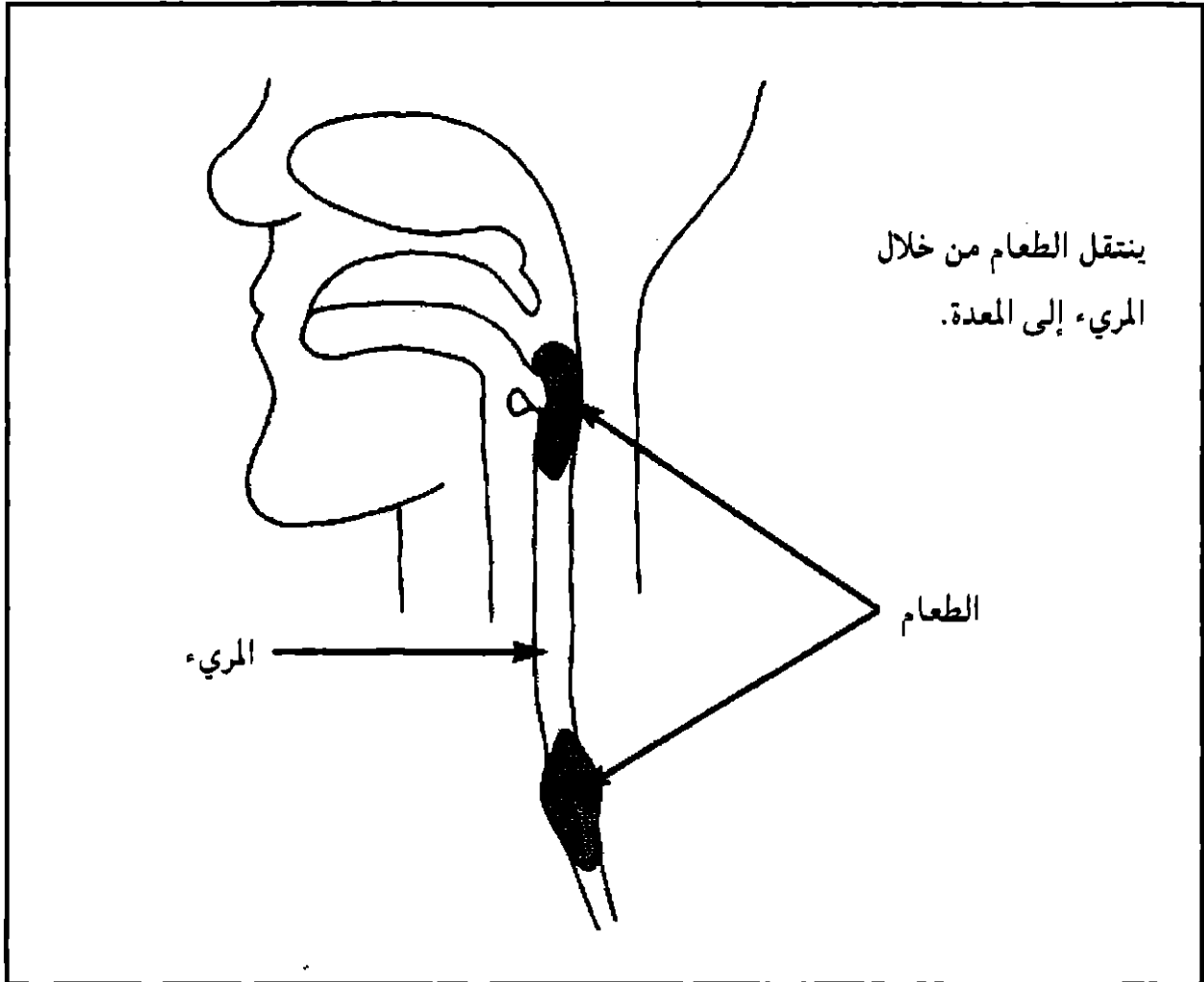
لقد كان من الشائع قديماً أن تتم إزالة اللوزتين جراحياً، إلا أن ذلك لم يعد شائعاً الآن كما كان من قبل. ففي الستينيات من القرن العشرين، ربما لم تكن في حاجة إلى اللوزتين. أما في القرن الحادي والعشرين، فإننا في حاجة شديدة لها. ومن الملاحظ أن حجم اللوزتين في الأطفال يكون أكبر بكثير من حجمها في البالغين؛ وذلك لأن الأطفال لديهم قابلية أكبر لالتقاط الكثير من الأشياء الملوثة ووضعها في فمهم. وهذه الأشياء التي يمكن أن يلتقطوها من الأرض تكون محملة بالجراثيم والميكروبات. لذا، فإن للوزتين القدرة على حماية هؤلاء الأطفال من الأمراض؛ حيث ربما تتضخمان قليلاً ولكن هذا لا يعني دائماً أنه يجب انتزاعهما.

من خلال هذا الكتاب، أريد أن أوضح لك أن جميع أجزاء جسمك ضرورية ومهمة طالما أنك تحافظ عليها سواء إذا كنت تعرف وظيفة هذه الأجزاء أم لا. بالتأكيد إذا لم تكن في حاجة إلى أجزاء معينة، ما كان الخالق وضعها داخل

أجسامنا. ومن ثم، فإنه لا يوجد في جسم الإنسان أي أجزاء إضافية لا يحتاجها. فكل عضو من أعضاء الجسم قد وضع في مكانه المناسب لكي نتمكن من مواصلة حياتنا دون مشكلات.

هذا ينطبق بشدة على الزائدة الدودية؛ حيث إننا غالباً ما نسمع العديد من الأشخاص يقولون إن الزائدة الدودية ليست لها أية فائدة داخل الجسم. ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق لأن الزائدة الدودية تلعب دوراً كبيراً في مكافحة البكتيريا والجراثيم والتصدي لغيرها من الأجسام الغريبة التي قد تدخل إلى الأمعاء الغليظة. لذا، فإن للزائدة الدودية واللوزتين دوراً كبيراً في الجهاز الليمفاوي، حيث يتم من خلالهما التخلص من الجراثيم والمواد الضارة التي قد تمر خلال الجهاز الهضمي.

المرئ



يمتد المريء من أسفل الفك إلى منتصف الصدر أي عند منتصف عظم القفص الصدري. وهو يمثل الأنبوب الذي يمر من خلاله الطعام - سواء أكان في صورة سائلة أم في صورة صلبة - إلى المعدة.

يتكون الثلث الأول من المريء من عضلة إرادية، حيث يتم التحكم في هذه العضلة من خلال العقل الواعي. فإذا ما قمت برفع يديك عندما يطلب منك ذلك، فما تقوم باستخدامه هنا يمثل العضلة الإرادية. من ناحية أخرى، يوجد في الجسم نوع آخر من العضلات وهو العضلات الملساء أو اللاإرادية وهي التي لا يتحكم الإنسان في حركتها، وهذا النوع الأخير من العضلات يتكون منه الثلثان الآخران من المريء وهو النوع نفسه من العضلات الذي يحيط بمعظم أعضاء الجسم. يتحكم اللاوعي في حركة هذه العضلات.

والسؤال الذي ينبغي طرحه هنا هو لماذا نتحكم في الثلث الأول من المريء ولا نستطيع التحكم في الثلثين الآخرين منه؟ والإجابة هي أن الخالق قد جعلنا كذلك حتى نستطيع التكيف مع الطبيعة قدر الإمكان تلقائياً. فجميعنا قد لاحظ أن الطفل عندما يولد يكون بوضعه مقلوباً - رأسه لأسفل وقدمه لأعلى. وعندما يبدأ الطفل الرضاعة نجد أنه يرقد على جانبه ومع ذلك لا يختنق. كما أننا إذا لاحظنا طفلاً في سريرته، سنجد أنه ينام مضطجعاً ورأسه لأعلى وهو مسكاً بزجاجة الرضاعة المليئة باللبن دون أن يتعرض أيضاً للاختناق.

عندما ينمو الإنسان، فإن طريقة تناوله للطعام تختلف عن طريقة الطفل الصغير. فيصبح بمقدوره الوقوف على قدميه وإدخال الطعام أو الشراب في فمه كما يشاء، حيث يقوم اللسان بإزاحة الطعام إلى الخلف وتؤدي الجاذبية دورها في ذلك حتى ينزلق الطعام من خلال الحلق. وإذا جريت ذات مرة أن تتناول طعاماً وأنت مستلق، فإنك ستشعر في البداية بعدم الراحة في ذلك؛ حيث قد تشعر لبعض الوقت بصعوبة ابتلاع الطعام في حلقك. ولكنك سرعان ما

تستطيع التحكم في هذه العضلات مرة أخرى. فبدلاً من أن تفقد القدرة على التحكم في الثلث الأول من المريء بواسطة العضلات الإرادية، يمكنك أن تجلس على المائدة وتدع الجاذبية تقوم بعملها في إنزال الطعام داخل المعدة.

ثمة شيء آخر أود أن تعرفه عن هذه العضلات الإرادية الخاصة بالثلث الأول من المريء وهو أنها عضلات تعمل بسرعة عالية للغاية. فهي تتحرك بشكل سريع جداً، إلا أنها سريعاً ما تتعرض للإجهاد أيضاً. ويمكنك أن تلاحظ أنك إذا انتابتك نوبة سعال بعد تناول وجبة ما، فإن الطعام لا يرتد إلى الخارج مرة أخرى. وحتى إذا عطست بشدة، فإن الطعام لا يرتد خارج الفم على الرغم من أن الضغط الناتج عن العطس يكون أكبر بكثير من مجرد السعال. ويرجع السبب في ذلك إلى أن المريء لديه القدرة على أن يظل منقبضاً لفترة قد تصل إلى أكثر من ست ساعات بعد تناول أية وجبة. ولكن لماذا يحدث ذلك؟ إن السبب في ذلك هو أن العضلات اللاإرادية التي لا نستطيع التحكم فيها من خلال عقلنا الواعي تتحرك ببطء شديد، لذا، فهي تظل منقبضة لفترة طويلة.

ويبقى السؤال: ماذا يمكن أن يحدث إذا لم يعد المريء يعمل بمقدار كفاءته المعتادة أو إذا أصيب بمرض ما؟ فالكثير من المرضى يسألونني عن مدى إمكانية تغيير المريء ووضع أنبوب بلاستيكي بدلاً منه. وكنت أرد عليهم قائلاً إن هذا لا يمكن أن يحدث مطلقاً. فالمريء يتسم بحركاته الانقباضية والانبساطية، وحتى الآن ليست لدينا التكنولوجيا التي توفر لنا تحقيق ذلك باستخدام المواد الصناعية. لذا، فإننا بحاجة إلى أن نحافظ على المريء بشكل كبير.

إذا اقتربنا أكثر من هذه المنطقة في جسم الإنسان، سنجد أن كلاً منا لديه أنبوتان في حلقه هما: المريء والقصبة الهوائية. والقصبة الهوائية هي التي يستخدمها الإنسان في التنفس والتكلم. ويفصل بين هاتين الأنبوتين جزء

نسيجي يوجد في مؤخرة الحلق ويعرف باسم لسان المزمار. إذا تكلمت، فإن لسان المزمار سيتحرك ليغطي المريء، بينما يترك القصبة الهوائية مفتوحة لإدخال الهواء إلى الرئتين. وعندما تقوم ببلع الطعام، فإن لسان المزمار يقوم بتغطية القصبة الهوائية، بينما يترك الأطعمة والسوائل تدخل من خلال المريء حتى تصل إلى المعدة. ولكن، ماذا سيحدث إذا قمت بتناول الطعام والتكلم في آن واحد؟ إن لسان المزمار بذلك ستضطرب حركته مما قد يؤدي إلى اختناقك.

إذن، لا بد عند تناول الطعام أن تكون مسترخياً وهادئاً، وأن تمضغ الطعام جيداً وتبلعه بهدوء ثم تبدأ في التكلم. وبعدها، تتوقف عن الكلام لتتناول بعض الطعام وتمضغه جيداً وهكذا.

الأدوية المضادة للحموضة

من أكثر العادات التي يمارسها الكثير من الأشخاص حول العالم والتي تضر بجهازهم الهضمي هي استخدام الأدوية المضادة للحموضة التي يوجد العديد منها في أنواع وأشكال مختلفة سواء أكانت في صورة شراب أم أقراص. وفيما يلي سأوضح السبب وراء غضبي من استخدام هذه النوعية من الأدوية. ثمة الكثير من الإعلانات التجارية الخاصة ببيع هذه الأنواع من الأدوية في مختلف دول العالم. وقد تمكنت من مشاهدة أحد هذه الإعلانات في إحدى المحطات الفضائية التي وجدت فيها طفلاً يقول إنه لا يستطيع أن يتناول بعض أنواع الطعام التي تعدها والدته لأنها تسبب له حرقة في فم المعدة، ثم يطرح الإعلان استفساراً عن كيفية حل مشكلة هذا الطفل. وسرعان ما يقدم الإعلان الحل ويكون هذا الحل هو تناول هذه الأدوية. ونتيجة لذلك تشعر الأم بالفرح لأن ابنها الآن أصبح لديه القدرة على تناول ما تعد له من طعام، كما أن الطفل نفسه أصبح سعيداً لأنه يتناول الطعام الذي يحبه دون الشعور بالألم الذي كان يشعر به من قبل. وتكون المشكلة من وجهة نظرهم قد تم حلها بهذه الطريقة. أما أنا فلا أرى ذلك.

ثمة إعلان آخر تمكنت من مشاهدته على إحدى القنوات الفضائية فيه سيدتان تجلسان في أحد مطاعم الوجبات السريعة وتعرض إحداهما على الأخرى تناول أحد أنواع الأطعمة فترفض الأخرى معللة ذلك بأن هذا الطعام يسبب لها حرقة في فم المعدة، فتصحها الأخرى بتناول نوع معين من الأدوية المضادة للحموضة.

عندما أشاهد مثل هذه الإعلانات أجد أن الرسالة التي تريد أن تبعث بها إلى المشاهد هي أنه يستطيع أن يتناول جميع أنواع الطعام حتى وإن كانت ضارة طالما أنه لا يزال يتناول هذه الأقراص المضادة للحموضة.

ترى هل ستتحسن صحة هؤلاء الأشخاص أم ستتدهور؟ بالطبع ستكون الإجابة هنا أنها ستتدهور؛ وذلك لأنه لا يوجد أحد يطرح السؤال الحقيقي وهو لماذا لا يستطيع هؤلاء الأشخاص تناول هذه الأطعمة ولماذا تسبب لهم هذه المشاكل؟ إن جسمك يرفض تناول هذه النوعية من الأطعمة لأنها تؤلمه، ولكنك ترفض الاستجابة لذلك. كذلك الحال مع هذه المرأة التي تجلس في مطعم الوجبات السريعة والتي يرفض جسمها تناول نوع معين من الطعام، إلا أنها لا تلقي بالاً لذلك.

ماذا عنك أنت هل ستهتم بجسمك في المقام الأول أم ستتجيب للإعلانات التجارية؟ من أين ستحصل على معلوماتك عن هذه النوعية من الأدوية: هل من خلال التليفزيون والإعلانات مدفوعة الأجر من قبل الشركات التي تقوم بإنتاج هذه الأدوية؟ هل تعتقد أن هذه هي الطريقة الصائبة لتحصل على المعلومات الحقيقية وتلم بكل جوانب الحقيقة؟ إنني لست ضد تناول الأدوية أو إجراء العمليات الجراحية عندما تكون بالفعل في حاجة لها. فأنا أكن احتراماً كبيراً لما ينصح به الطب من علاج. ولكنني ضد سوء استخدام هذه الوسائل العلاجية ومحاولة علاج الجسم بشكل مؤقت دون فهم حاجة الجسم وأخذ القرارات الصحيحة في هذا الصدد.

دعنا ننظر إلى مشكلة حرقة فم المعدة المزمنة من زاوية أخرى. فعندما نتناول طعاماً ما نشعر بحرارة شديدة في معدتنا وكأنها تحترق. لذا، فإن أول ما نلجأ إليه هو تناول الحبوب المضادة للحموضة والمشكلة أن هذه الحبوب تمثل نوعاً من العقاقير الكيميائية التي قد تسبب اضطراباً لجهازك الهضمي وتضطر الكبد إلى أن يتخلص من المواد السامة الموجودة في الجسم. ومن ثم، فإن هذه الحبوب لم تقدم حلاً للمشكلة الأساسية.

لا تتناول العقاقير أو الأدوية إلا عند الضرورة القصوى؛ حيث لا توجد أية منفعة يمكن أن يستمدّها الجسم منها. ومع ذلك، فإنه في بعض الأحيان قد يكون تناول هذه العقاقير ضرورياً. وما أريد أن تعرفه هو أن تناول العقاقير إذا كان يفيد أحد أجزاء الجسم، فإنه قد يؤدي جزءاً آخر منه. فهذه العقاقير تحدث خللاً في التوازن الطبيعي للجسم بشكل ما. لذا، يجب ألا تتناول هذه العقاقير إلا عند حاجتك الملحة لها وعندما لا يكون هناك بديل طبيعي لها.

يجب أن تعلم جيداً أن شعورك بحرقة في فم المعدة بشكل متكرر يعني أنك تعاني من مشكلة ما ويجب أن تنتبه لذلك قبل أن تسوء حالتك. إن تناول أقراص الدواء بشكل دائم هو ما أطلق عليه العناية بعدم الإصابة بالمرض وليس العناية بالصحة. وقد أخبرتك من قبل كيف تقضي حياتك في العناية بصحتك، وذلك عن طريق الاهتمام الحقيقي بكل ما يحتاجه جسمك.

دعنا الآن نلقي نظرة على ما يعرف بالتمعج؛ ويقصد به موجات متعاقبة من التقلص اللاإرادي تحدث في جدار المعدة والأمعاء والتي تؤدي إلى تحريك الطعام في القناة الهضمية. فبمجرد أن يدخل الطعام في معدتك، فإنه لا ينتظر منك أن تصدر له الأوامر ليتحرك، فذلك يحدث في الحال ودون أي تفكير منك. وفي الجسم البشري، تحدث ثلاث حركات رئيسية من التمعج يومياً وذلك لهضم الثلاث وجبات الأساسية. إن الطريقة التي ينتقل بها الطعام إلى المريء تختلف تماماً عن الطريقة التي ينتقل بها إلى الأمعاء الغليظة والأمعاء الدقيقة. ففي

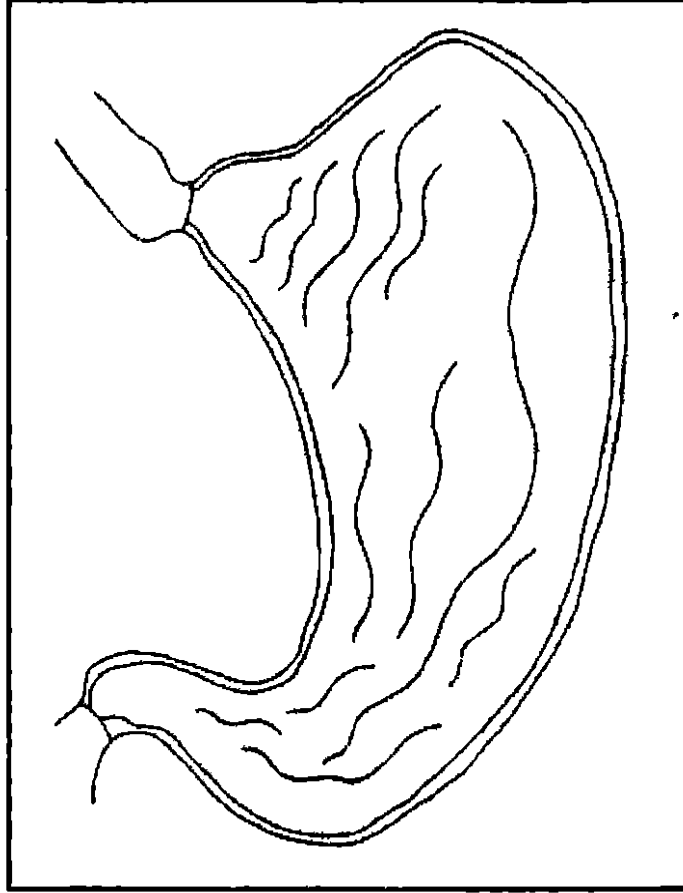
المرىء، على سبيل المثال، ينتقل الطعام الذي نتناوله مباشرة حتى يصل إلى المعدة.

أحياناً قد تصاب بحرقة في فم المعدة، والتي تعني الشعور بحرقان وألم شديد في الجدار الداخلي للمريء من شدة ما يتعرض له من مواد حمضية. إن إصابة المرىء بأي ضرر قد يؤدي إلى ظهور قرح به أو الإصابة بما يعرف بالارتجاع المعدي المريئي (Gastroesophageal reflux) - وهو عبارة عن ارتداد الطعام المهضوم جزئياً من المعدة إلى المرىء. أما القرح، فمن الممكن أن تؤدي إلى إحداث ثقب في جدار المرىء. وتوجد في المعدة بطانة من مادة مخاطية (يصل سمكها تقريباً إلى ١/١٦ من البوصة)؛ حيث تقوم بحماية المعدة من المستويات العالية من المواد الحمضية بها. فإذا فقدت المعدة هذه البطانة المخاطية، فإنها ستعرض إلى الأحماض بصورة مباشرة وستصاب بقرح.

أما المرىء، فلا يوجد فيه هذه البطانة المخاطية؛ لذا، فإنه يتعرض إلى هذه المواد الحمضية بشكل مباشر. وبالتالي، يكون أكثر عرضة للإصابة بالقرح. فإذا حدث أن ارتدت المواد الحمضية الموجودة في الطعام من المعدة وهذا ما يحدث في الارتجاع المعدي المريئي، فإنها تترد مباشرة إلى المرىء الذي ليست لديه أية وسيلة لوقايته منها. إن هذه المواد الحمضية تعمل على تمزيق جدار المرىء. وعندما تزداد كمية المواد الحمضية به، يزداد تمزق الجدار وظهور الثقوب به. وقد ينتهي بك الأمر إلى تغيير كلي في شكل جدار المرىء. وفي أسوأ الحالات، قد يحدث ثقباً في جدار المرىء مباشرة ويؤدي ذلك إلى تسرب الطعام غير المهضوم من خلاله.

إذا كنت تعاني من حرقة مزمنة في فم المعدة وتشعر بألمها مرات عديدة في الأسبوع، فلا تستسلم لهذا الأمر وتتركه دون حل. فيجب أن تعرف السبب وتحده ثم تعالجه. وإلا فإنك ستعاني من بعض المشكلات الصحية التي ستكون بالطبع في غنى عنها مثل الإصابة بقرح المعدة أو المرىء.

المعدة



تتمثل وظيفة المعدة في هضم كل المواد الغذائية - الدهون والبروتينات والكربوهيدرات المركبة والسكريات والنشويات. إلا أن الجسم لا يحصل على الغذاء من المعدة مباشرة. ولكن من المواد التي يتم امتصاصها بسهولة شديدة خلال غشاء المعدة وهي: الماء والأسبرين، فكل منها يتم امتصاصه بسرعة شديدة داخل الجسم.

ولنبداً بامتصاص الماء أولاً في الجسم. تصل نسبة الماء في الجسم البشري تقريباً إلى ٧٥٪. وجدير بالذكر أن الماء يتخلل كل جزء من أجزاء جسم الإنسان؛ لذا، فإنه من المنطقي أن تقوم المعدة بامتصاصه بسهولة شديدة.

من ناحية أخرى، يعد الأسبرين أحد أكثر العقاقير فاعلية على الإطلاق، حيث إن لديه القدرة على اختراق غشاء المعدة ثم الانتقال مباشرة إلى مجرى الدم. ولكن، تكمن مشكلات تناوله في الآثار الجانبية التي يحدثها وخاصة ما

يسببه من نزيف معدي معوي. لذا، لا بد أن تستخدم بدائل للأسبرين لا تسبب مثل هذه الأضرار؛ نظراً لأن تناوله يؤثر بشدة على جدار المعدة. كما أن فطرة الإنسان لم تتكيف على التعامل مع الأسبرين الذي يتم امتصاصه بسهولة من خلال جدار المعدة.

جدير بالذكر أيضاً أن جميع أنواع الكحوليات يتم امتصاصها سريعاً داخل المعدة؛ ومن ثم يظهر تأثيرها الضار بسرعة شديدة على المخ وهذا ما تعرفه جيداً شركات تصنيع الأدوية عند الاستعانة ببعض نسب الكحول في تحضير العقاقير والأدوية. تجدر الإشارة هنا أيضاً إلى احتواء تركيب بعض الأدوية الخاصة بعلاج أعراض نزلات البرد على نسبة من الكحول. لذا، فقد تجد عند تناولك لهذه النوعية من الدواء أنها لا تعالج انسداد أنفك، وعندما تتناول جرعة كبيرة منها فإنك لا تشعر بأنفك مطلقاً كما أن النعاس يغلبك كثيراً، مما ينم عن أضرارها الكبرى. وقد يعترض البعض ويقول إن الأمر لا يسير على هذا النحو. ولكن صدقني هذه هي إحدى طرق فاعلية هذه الأنواع من الأدوية. فكثيراً ما ينصح الأطباء الذين يظهرون في الإعلانات التجارية لهذه الأنواع من الأدوية بتناولها ليلاً وذلك لأنه عند تناولها تصيبك برغبة شديدة في النوم وتجعلك في غير وعيك.

ينتقل الطعام من المريء إلى المعدة من خلال صمام ذي اتجاه واحد يعرف باسم العضلة العاصرة القلبية (Cardiac sphincter)؛ حيث تسمح للطعام بالمرور إلى داخل المعدة. وقد عرف هذا الصمام باسم العضلة العاصرة القلبية على الرغم من أننا نتحدث عن المعدة؛ نظراً لأن المعدة وهذا الصمام موجودان بالقرب من القلب - وهذا بالطبع له دلالة إكلينيكية؛ حيث إن الشعور بعسر الهضم يشبه إلى حد كبير الإصابة بالأزمة القلبية.

فالضغط على هذا الصمام يمكن أن يشبه بالفعل الضغط الذي تشعر به عند الإصابة بأزمة قلبية. لذا، عند الشعور بألم في هذه المنطقة، فإن ذلك قد

يكون سببه بنسبة ٩٠٪ الإصابة بعسر هضم. ولكن هذا لا يعني ألا نهتم بالأمر ونعتقد أنه ليس بالأمر الخطير؛ حيث يمكن أن يكون كذلك بالفعل. لذا، عليك أن تتأكد من خلال الفحص الطبي.

أود الآن أن أخبرك عن قصتين بنهايتين مختلفتين؛ حيث تدوران حول بعض المرضى من كبار السن الذين شعروا بهذا الألم.

لقد كان المريض الأول يعاني من عسر هضم بشكل متكرر، وكنت دائماً أصر على ذهابه إلى المستشفى لإجراء مزيد من الفحوص الطبية في هذا الشأن. وعندما لم يأت هذا المريض في ميعاده يوم الاثنين لزيارتي في العيادة شعرت بالقلق عليه ثم علمت بعد ذلك أنه قد أصيب للأسف بأزمة قلبية وتوفي على إثرها.

أما المريضة الأخرى، فقد قمت بسؤالها ذات مرة عن كيفية قضائها الإجازة الأسبوعية الماضية فأجابتنني بأنها قد عانت من الشعور بالألم نفسه بسبب عسر الهضم الذي كانت تعاني منه باستمرار. وأستطردت معها في الحديث فاستفسرت منها عما حدث، فأخبرتني أنها ذهبت إلى المستشفى وتم فحصها طبياً والتأكد من أنها على ما يرام وأنها لا تعاني من أي شيء خطير. فانددهشت كثيراً؛ حيث كانت هذه المرأة التي تبلغ من العمر ٨٠ عاماً تظن أنها قد استطاعت التوصل إلى سبب ما تعاني منه حينما أخبرتني أنها تتناول الأطعمة السريعة في أحد المطاعم المشهورة وتشعر عندها بحرقة في فم المعدة. وعندما قالت ذلك لم أستطع أن أصدق أذناي وانددهشت كيف تتناول الأطعمة الجاهزة وهي تبلغ من العمر ٨٠ عاماً.

ومن ثم، كان عليها أن تقوم بعمل بعض التغييرات فيما يتعلق بما تتناوله من طعام. فنظراً لأنها كانت تشعر ببعض الأعراض، فقد اضطرت على الأقل أن تذهب إلى المستشفى لتشخيص حالتها. واستطاع الأطباء تشخيص حالتها على أنها حرقة في فم المعدة؛ ومن ثم عادت إلى منزلها في اليوم نفسه. إن المريض

الأول كان يعاني من الأعراض نفسها، إلا أنه لم يعاود الذهاب إلى المستشفى كما نصحته، فكانت هذه هي نهايته. لذا، إذا كان هناك شعور بحرقة وألم في منطقة الصدر من أعلى كما أشرنا مسبقاً، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنك تعاني من حرقة في فم المعدة في جميع الأحوال. وهنا يجب أن تتوقف برهة لتفكر في حالتك، فجسدك في هذه الحالة يحتاج إلى علاج وينبغي أن تلبى هذه الحاجة على الفور.

في نهاية جوف المعدة، يوجد الصمام البوابي (Pyloric valve)، وهو الذي يسمح بمرور الطعام داخل الأمعاء الدقيقة. وفي المعدة، توجد بعض الأجسام البارزة التي تسمى بالتلافيف (Gyri). يمكنك أن تتخيل أن المعدة في حالة الاسترخاء تشبه إلى حد كبير البالون الذي يحتوي على ماء ثم بدأ هذا الماء يتسرب منه. فعندما تملأه بالماء، فإنه سيحتاج إلى أن يتمدد. وهنا تأتي وظيفة التلافيف؛ حيث تساعد المعدة في القيام بذلك.

في هذه التلافيف، توجد خلايا مفرزة للأحماض تقوم بهضم الطعام من خلال إفرازها لحمض الهيدروكلوريك الذي يمثل العصارة الهاضمة داخل المعدة. هناك مادة أخرى تفرزها هذه التلافيف ألا وهي المادة المخاطية. فالمعدة بها بطانة داخلية يبلغ سمكها واحد ملليمتر من المخاط لحمايتها من المستويات العالية من الأحماض التي قد يفرزها الجسم. وهذه البطانة تعد سميكة للغاية. كما أن الخلايا المفرزة للأحماض تفرز أيضاً بروتيناً يسمى البروتين السكري (Intrinsic factor) وهو العامل الجوهري في انتقال فيتامين B₁₂ عبر الأغشية إلى الدم وسأحدث عنه بشكل أكثر استفاضة فيما بعد.

أما الخلايا الأخرى في المعدة فتعرف باسم الخلايا الرئيسية وهي تفرز ما يعرف باسم مولد الببسين (Pepsinogen). عندما يتفاعل مولد الببسين مع حمض الهيدروكلوريك، فإنه ينتج الببسين (Pepsin)، وهو عبارة عن ذلك الإنزيم المسئول عن هضم البروتينات في المعدة.

هناك ما يعرف أيضاً باسم مقياس الأس الهيدروجيني (pH scale) وهو المسئول عن قياس نسبة الحمضية والقلوية؛ حيث يتم ترقيمه من ٠ إلى ١٤ على أن تكون الأرقام الأعلى في القيمة معبرة عن القلوية. عندما يكون الطعام موجوداً في معدتك، فإن نسبة الحمضية ترتفع داخل المعدة حيث يتم هضم الطعام. ولكن عندما يتم انتقال هذا الطعام المهضوم إلى مجرى الدم، فإنه يخضع لتغيرات كبيرة؛ حيث يتحول من الحالة الحمضية إلى الحالة القلوية. خلال هذا التحول، تمثل بعض العناصر مثل بيكربونات الصودا أو الصوديوم أعلى معدلات القلوية. أما الماء، فهو عنصر محايد ليس قلوياً ولا حمضياً. وفي مقابل تلك المعدلات القلوية، ترتفع المعدلات الحمضية للغاية داخل المعدة حيث تصل وفقاً لمقياس الأس الهيدروجيني من ٠,٨ إلى ١,٨٣. ويعد هذا المستوى من الحمضية قوياً جداً لدرجة يمكن معها أن يحدث ثقباً في سجادة، بل وحتى في قطعة من النقود المعدنية.

من هنا نجد أن الخلايا المفرزة للأحماض تفرز حمض الهيدروكلوريك والمادة المخاطية والبروتين السكري. تتمثل وظيفة هذا البروتين في البحث عن فيتامين B₁₂ الذي يعد ضرورياً لبناء كرات الدم الحمراء، فبدون هذا البروتين لن يستطيع الجسم امتصاص فيتامين B₁₂. والطريقة الوحيدة الأخرى التي نستطيع بها الحصول على هذا الفيتامين الضروري هي تناوله إما عن طريق الحقن أو كمكمل غذائي في صورة شراب يتم وضعه تحت اللسان حتى تمتصه الغدة الواقعة في هذا المكان. وتتمثل الطريقة الطبيعية لامتنصاص هذا الفيتامين من خلال عملية الهضم المعتادة في أن البروتين السكري يحاول البحث عن هذا الفيتامين في الأمعاء الغليظة والدقيقة ثم يقوم بامتصاصه ونقله من خلال عملية تشبه إحدى الروابط الكيميائية القوية للغاية في مجال الكيمياء الحيوية. بعد ذلك، ينتقل فيتامين B₁₂ إلى الكبد الذي يقوم بتخزينه. أما عن الكمية المصرح بتناولها من هذا الفيتامين يومياً فتصل إلى ٥ ميكرو جرام، بينما يقوم الكبد بتخزين من

٤٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ ميكرو جرام تقريباً وهو ما يزيد بكثير عن حاجة الجسم اليومية منه.

أما عن تأثير كل ذلك في حياتنا اليومية، فسيتضح من خلال الموقف الآتي:

المریضة: إنني في كارثة.

الطبيب: بماذا تشعرين يا سيدتي؟

المریضة: منذ شهر وحتى الآن أشعر وكأن قدمي قد تضخما بشكل كبير كما أنني أستيقظ متعبة وأشعر أنني أحتاج إلى مجهود مضاعف لكي أستطيع أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل. وفي نهاية اليوم، أشعر وكأنني منهكة القوى ولا أستطيع أن أتحرك من مكاني. أشعر وكأنني أعاني من شيء ما.

الطبيب: هل تغير أي شيء في حياتك؟ هل تشعرين بمرض ما؟ هل غيرت نظامك الغذائي؟ هل انتقلت للعيش في مكان آخر؟ هل أصبت بالأنفلونزا؟ هل حصلت على وظيفة جديدة؟ هل غيرت طريقة أدائك للتمارين الرياضية؟

المریضة: لم يتغير أي شيء في حياتي سوى أنني أشعر بأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام.

الطبيب: حسناً، سنقوم بإجراء بعض التحاليل الطبية، حيث ستعاودين زيارتي بعد أسبوع لعلنا نستطيع معرفة سبب ما يحدث لك.

مر الأسبوع وحضرت المريضة لزيارة الطبيب مرة أخرى.

الطبيب: لقد عرفت مما تعانيين سيدتي. إنك تعانيين من مرض يعرف باسم الأنيميا الخبيثة.

المریضة: ما الذي يعنيه ذلك؟

الطبيب: إنها نوع من الأنيميا الذي يحدث بسبب نقص فيتامين B₁₂ الذي يؤدي إلى هلاك كرات الدم الحمراء قبل اكتمال بنائها.

المریضة: هل يتعين عليّ أن أتناول فيتامين B₁₂ عن طريق الحقن أم أتناول فيتامين B المركب؟

الطبيب: على المدى القصير قد تساعد هذه الطريقة، ولكنني أريد أن أعرف ما قمت بتغييره بالضبط في حياتك على مدار خمسة أعوام سابقة وأدى بك إلى أن تستنفدي مخزون فيتامين B₁₂ الموجود في كبدك.

لقد اتضح هنا أن المشكلة التي تعاني منها هذه المريضة لم تكن منذ ستة أشهر أو سنة واحدة أو سنتين أو ثلاث سنوات. فقد بدأت لديها هذه المشكلة منذ أربع أو خمس سنوات. ولكن عندما بدأت تعاني من أعراضها في هذا الوقت فقط فكرت في استشارة الطبيب.

من ناحية أخرى، يجب أن تتم العناية بالصحة في كل يوم من عمر الإنسان. فالعناية بالصحة لا تعني الاهتمام والقلق بشأن عدم الإصابة بمرض ما، حيث سينتهي بك المطاف في المستشفى وأنت تعاني من مرض خطير. وستتم معالجتك بأي شكل قد يجده الأطباء مناسباً، فهذا لا يعني الاهتمام بالصحة وإنما الاهتمام بمعالجة المرض. سأضرب لك مثالاً على هذا، حيث سأقص عليك قصة أخرى حقيقية وقريبة للغاية مما نتحدث عنه بخصوص المعدة كجزء من جسم الإنسان يجب أن نحافظ عليه.

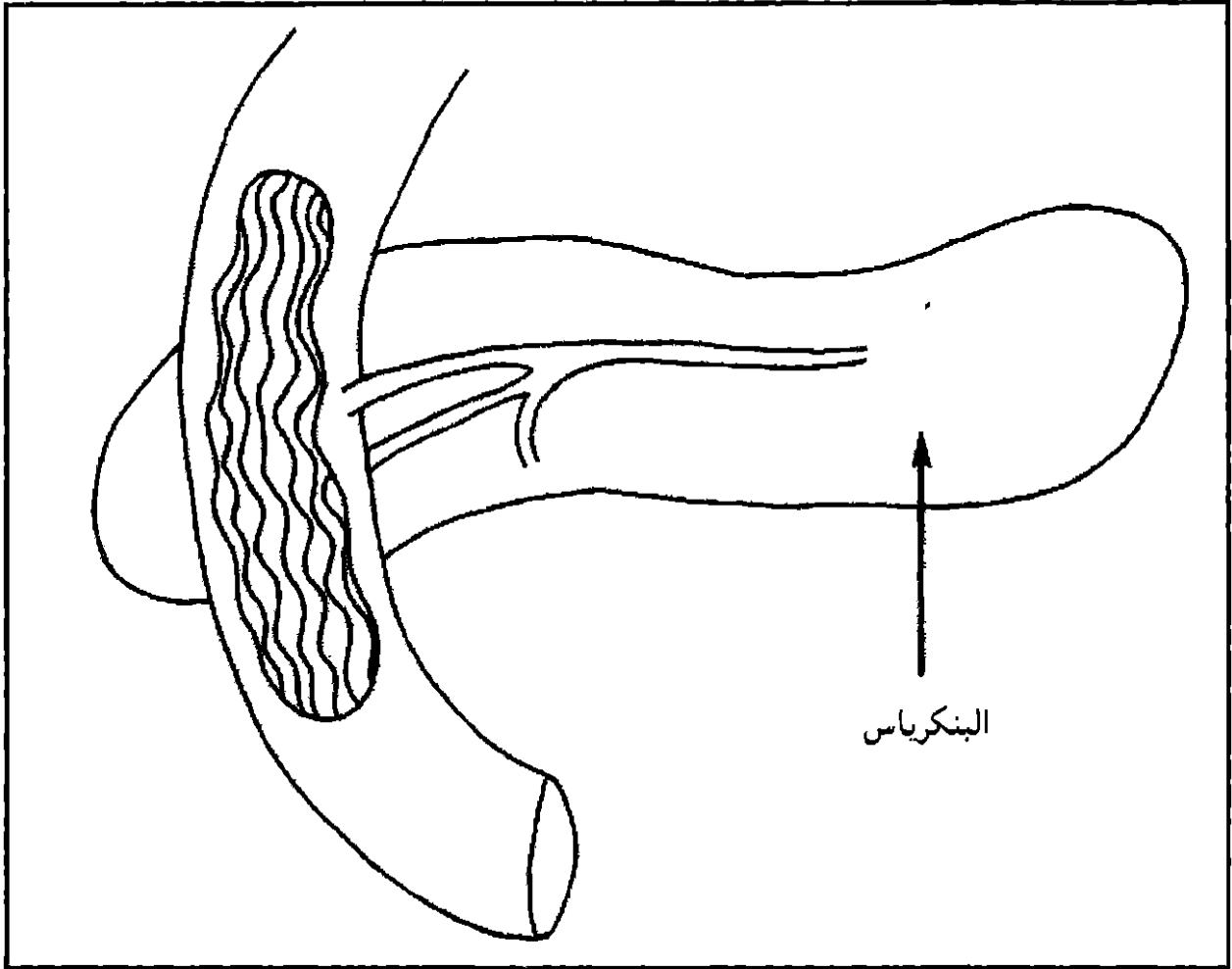
كان لدي أحد المرضى البالغ من العمر ٤٢ عاماً، وكان قد أصابه فيروس في عضلات قلبه وأصابه بما يعرف باسم اضطراب عضلة القلب (Cardiomyopathy)، والذي كان يؤلمه بشدة لدرجة أن عضلة قلبه كانت على

وشك الهلاك داخل جسده. ولا أعرف مسمى لما حدث، فهو إما حظ سيئ أو توقيت خاطئ للإصابة بهذا المرض أو أنه قدر كتب عليه في هذه السن. ولا أدري مسمى دقيقاً لما حدث، ولكن كل ما أعرفه أن ذلك قد حدث له بالفعل. أما الآن فإنك إذا قابلته فلن تستطيع أبداً أن تصدق أن هذا الرجل كان مريضاً في يوم من الأيام، حيث إنه يعيش حياته الآن بشكل رائع، ولم يعد ينتظر إجراء عملية جراحية لزراعة القلب. فالعلاج الذي يسير عليه يؤتي معه ثماراً طيبة، وكما قلت من قبل إن العلاج قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. فهو في هذه الحالة يمثل أقل الضررين؛ فليس هناك شخص بالطبع لا يفضل تناول أقراص الدواء عن الإصابة بأزمة قلبية.

المهم في الموضوع أنني عندما علمت بحالته المرضية التي وصل إليها قلبه، سارعت بالذهاب إليه في المستشفى. لقد كان هذا الرجل يعاني من فشل في وظائف القلب، ومع ذلك كانوا يقدمون له في المستشفى أطعمة لا تتلاءم مع حالته المرضية كساندويتشات اللحم المشوي والجيلي والمياه الغازية. فصعقت عندما رأيت هذا الوضع وتساءلت كيف سيتسنى إجراء عملية جراحية ناجحة للمريض وفي الوقت نفسه يتم الإضرار بنفسه وبحالته بتناول هذه الأطعمة الضارة؟ فلا يمكن أن يتم تحقيق العناية الجيدة بالصحة في ظل تناول هذه الأطعمة الضارة.

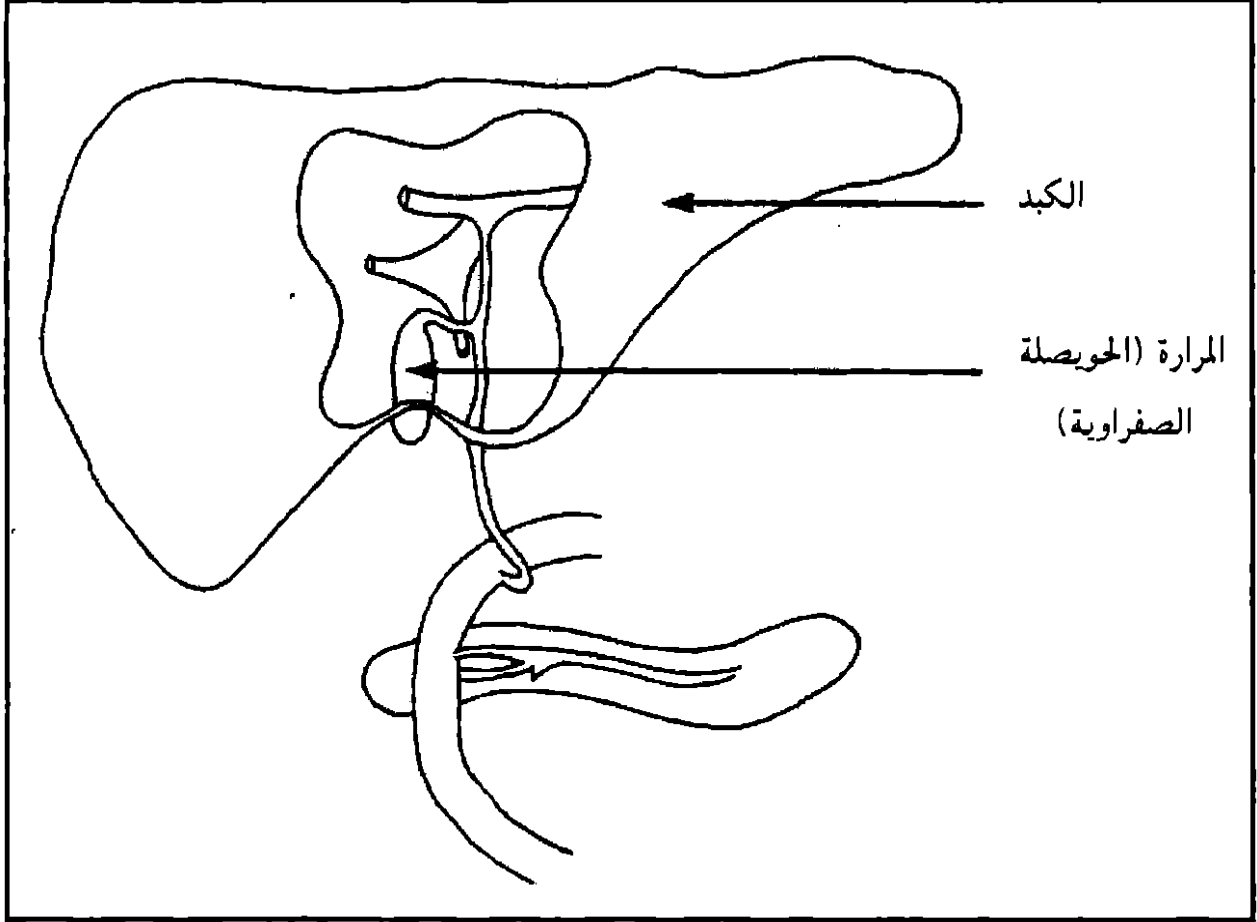
لا بد أن نتذكر دائماً أن أعضاء الجسم كلها مترابطة مع بعضها البعض. فالقلب لا يبعد كثيراً عن كل من المعدة والأمعاء. لذا، فإنني أنصحك بالاتجاه نحو التفكير السليم وأن تقوم باتخاذ قرارات صحيحة في حياتك. ولتبدأ بعقلك؛ حيث إن القرار الذي تأخذه بعقلك يؤثر على كل ما تتناوله وتضعه في فمك، وما تتناوله من أطعمة يؤثر بالضرورة على المريء وعلى جميع أعضاء الجسم. فما ينتقل عبر الجهاز الهضمي ينتقل فيما بعد إلى جميع أجزاء الجسم. وكما قلت من قبل، فإن جميع أجزاء الجسم مترابطة مع بعضها البعض. لذا، دعنا نستكمل الحديث عن سائر مكونات الجهاز الهضمي.

البنكرياس



إن أول ما يطرأ على ذهن أي فرد يفكر في البنكرياس هو إفراز هذا الجزء لهرمون الأنسولين ومرض السكر الذي يصاب به بعض الأشخاص. ولكن عندما نتحدث عن عملية الهضم، فإن البنكرياس يلعب دوراً مهماً وأساسياً في هذه العملية، لأنه يقوم بإفراز الإنزيمات المسئولة عن الهضم. يمثل البنكرياس أحد أعضاء الجسم وهو يشبه في شكله حبة القمح ويقع بالقرب من الاثنى عشر الذي يمثل الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة. يقوم البنكرياس بإفراز الإنزيمات التي تقوم بهضم الطعام في الأمعاء الدقيقة ومن أهم هذه الإنزيمات: إنزيم التربسين (Trypsin) وهو المسئول عن هضم البروتينات، وإنزيم الأميلاز (Amylase) وهو المسئول عن هضم النشا وتحويلها إلى سكر، وإنزيم الليباز (Lipase) وهو المسئول عن هضم الدهون.

الكبد والمرارة



إذا قمت بترتيب أعضاء الجسم البشري وأجهزته وفقاً لأهمية كل منها، فسيأتي الجهاز العصبي أو المخ في الصدارة ثم الجهاز الدوري أو القلب ثم الجهاز المسئول عن تخليص الجسم من السموم أو الكبد. وبالتالي، فإن الكبد يتمتع بأهمية بالغة في القائمة الخاصة بأعضاء الجسم؛ وذلك لأنه يعد العضو الرئيسي المسئول عن تخليص الجسم من السموم الموجودة به؛ حيث يقوم بتنقية الدم. يوجد في الكبد فسان؛ فص أيمن وفص أيسر. ويعتبر الكبد عضواً متجدداً؛ حيث يستطيع أن يعوض أي جزء يتم استئصاله منه إذا ما توفرت له الظروف الملائمة لذلك. ففي الواقع، من الممكن أن يفقد المرء ٧٥٪ من خلايا الكبد ولا يشعر بأدنى مشكلة. وفي بعض الأحيان، قد نتسبب في الإضرار بصحتنا عند اتخاذنا قرارات خاطئة متعلقة بأسلوب الحياة يمكن أن تدمر عضواً مهماً من أعضاء الجسم وهو الكبد. فالإنسان لا ينتبه للمرض ولا يلتفت إليه إلا عندما يتملك منه.

يقوم الكبد بأداء ما يزيد عن ٧٠٠ وظيفة كل يوم. ومن أهم هذه الوظائف هي إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد في هضم الدهون الموجودة في الطعام. من الوظائف الأخرى للكبد إفراز الكوليسترول الذي بدونه لا يستطيع الإنسان البقاء على قيد الحياة. وهذا بالطبع على عكس ما تخبرك به الإعلانات التجارية التي تدعو إلى تقليل نسبة الكوليسترول في الدم. والكوليسترول هو عبارة عن مادة لزجة رقيقة تقوم بربط أغشية الخلايا معاً. لذا، بعد أن قضينا العديد من السنوات نعتقد أنه علينا أن نخفض نسبة الكوليسترول في الدم، اكتشفنا أن هذا خطأ وأنه يجب أن تكون نسبة الكوليسترول أعلى مما كنا نعتقد.

إن التغير المستمر والسريع في مجال الأبحاث الطبية والإكلينيكية قد تسبب في بعض الحيرة بشأن أهمية الكوليسترول. فقد ظل الأطباء لسنوات عديدة ينصحون أنه لعلاج مرضى القلب لا بد من الانتباه لنسبة الكوليسترول الضار وهو الليبوبروتين منخفض الكثافة (Low-density lipoprotein) والمعروف اختصاراً بـ LDL ونسبة الكوليسترول المفيد وهو الليبوبروتين عالي الكثافة (High-density lipoprotein) والمعروف اختصاراً بـ HDL، وهذا يعني أنه لا بد من أن تتفوق نسبة الكوليسترول المفيد على نسبة الكوليسترول الضار في الجسم. أما الآن، فإن هؤلاء الأطباء يتساءلون عما إذا كان من الصحي دائماً أن نجعل نسبة الكوليسترول المفيد عالية أم لا. إذن، فالأطباء أنفسهم متحيرون في هذا الأمر. إن الدراسات والأبحاث ستواصل بحثها في هذا الشأن لا محالة، أما الجسم البشري فسيظل يحصل تلقائياً على الكميات التي يريدها من الكوليسترول.

عليك دائماً أن تتذكر كل ما ذكرناه عن الكبد عندما تبدأ في قراءة العادات السبع الصحية بل وعندما تقوم باتخاذ أي قرار في كل دقيقة من حياتك. فإذا استطعت الحفاظ على الكبد في حالة صحية جيدة، فإنك بذلك تعطي فرصة كبيرة لجميع أعضاء جسمك أن تنعم بالقدر نفسه من الصحة.

فالكبد هو العضو المسئول عن تخليص الجسم من جميع السموم التي تدخله مثل العقاقير. لذا، حاول أن تهتم بهذا العضو وتعمل على المحافظة على سلامته. فلا تتناول الكحوليات مطلقاً لكي لا تضر به. فالكحوليات تمثل مواد سامة وضرراً كبيراً على الكبد والجسم ككل. ولا تتوقع أن يتعامل معها الجسم هكذا ببساطة؛ حيث لا بد أن يبذل الجسم مجهوداً في التعامل معها والتخلص منها.

إذا كنت تتبع أسلوباً معيناً في الحياة، فإن الكبد لا بد وأن يتأثر بهذا الأسلوب. ما أريدك أن تفهمه هو أن العادات الصحية التي أوصي باتباعها ليست جزافية أو ناتجة عن سراب، وإنما تنبع في الأساس من حاجة الكبد بل وحاجة كل عضو من أعضاء الجسم للتمتع بوافر الصحة. وبذلك، ستكون صحتك جيدة بشكل عام. ولكن تجدر الإشارة إلى أن للكبد دوراً رئيسياً ومميزاً في الحفاظ على صحة الإنسان.

يقوم الكبد بإفراز العصارة الصفراوية التي يتم تخزينها في المرارة أو الحويصلة الصفراوية التي تتمثل وظيفتها في زيادة تركيز العصارة الصفراوية بمقدار عشر مرات. وأثناء عملية الهضم، يعتصر الكيس الخاص بالحويصلة الصفراوية لتخرج منه هذه العصارة التي تنتقل إلى الأمعاء من خلال القناة الصفراوية، وبذلك يتم هضم الدهون. ويطلق على هذه العملية اسم استحلاب الدهون (Emulsification of fat).

أما حصوات المرارة، فتتكون بوجه عام لدى الأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالدهون لفترات طويلة. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فعليك أن تعرف أن الجزء المسئول عن هضم هذه الدهون هو الصفراء أو العصارة الصفراوية وأن العضو المسئول عن إفراز هذه العصارة هو الكبد. فضلاً عن ذلك، فإن الكبد يقوم أيضاً بإنتاج الكوليسترول. وبالطبع ليس للكوليسترول دور في هضم الطعام، إلا أنه يظل موجوداً داخل الحويصلة الصفراوية. وإذا ظل الكوليسترول داخل الحويصلة لفترة طويلة، فإنه يترسب داخلها ويكون ما يعرف

بالحصوة. وإذا ما خرجت هذه الحصوة من الحويصلة واستقرت في القناة الصفراوية، فسيكون المرء في حاجة ماسة إلى إجراء عملية جراحية على الفور. وفي هذا الوقت، لن تجدي استشارة خبير في المعالجة اليدوية أو اتباع العلاج عن طريق الوخز بالإبر أو عمل بعض التدليك أو تناول الشاي الأخضر أو ممارسة رياضة اليوجا. ولن يكون هناك بديل عن إجراء عملية جراحية لإنقاذ المريض، وإلا فسيؤدي ذلك إلى موت محقق. أما إذا تفاقم الموقف، فلا بد من الذهاب إلى إخصائي أو إلى قسم الطوارئ بالمستشفى لتلقي العناية الطبية الكافية.

إن هذا لن يحدث من مجرد تناول وجبة تحتوي على الكثير من البطاطس المحمرة، ولكن سيحدث ذلك عندما يتم الإفراط في تناول هذه البطاطس المحمرة بشكل مستمر في جميع الوجبات دون وعي. لقد لوحظ أنه تتم إزالة ٨٠٠ ألف حصوة سنوياً بسبب الحالة السيئة التي يصل إليها الكثير من الأشخاص.

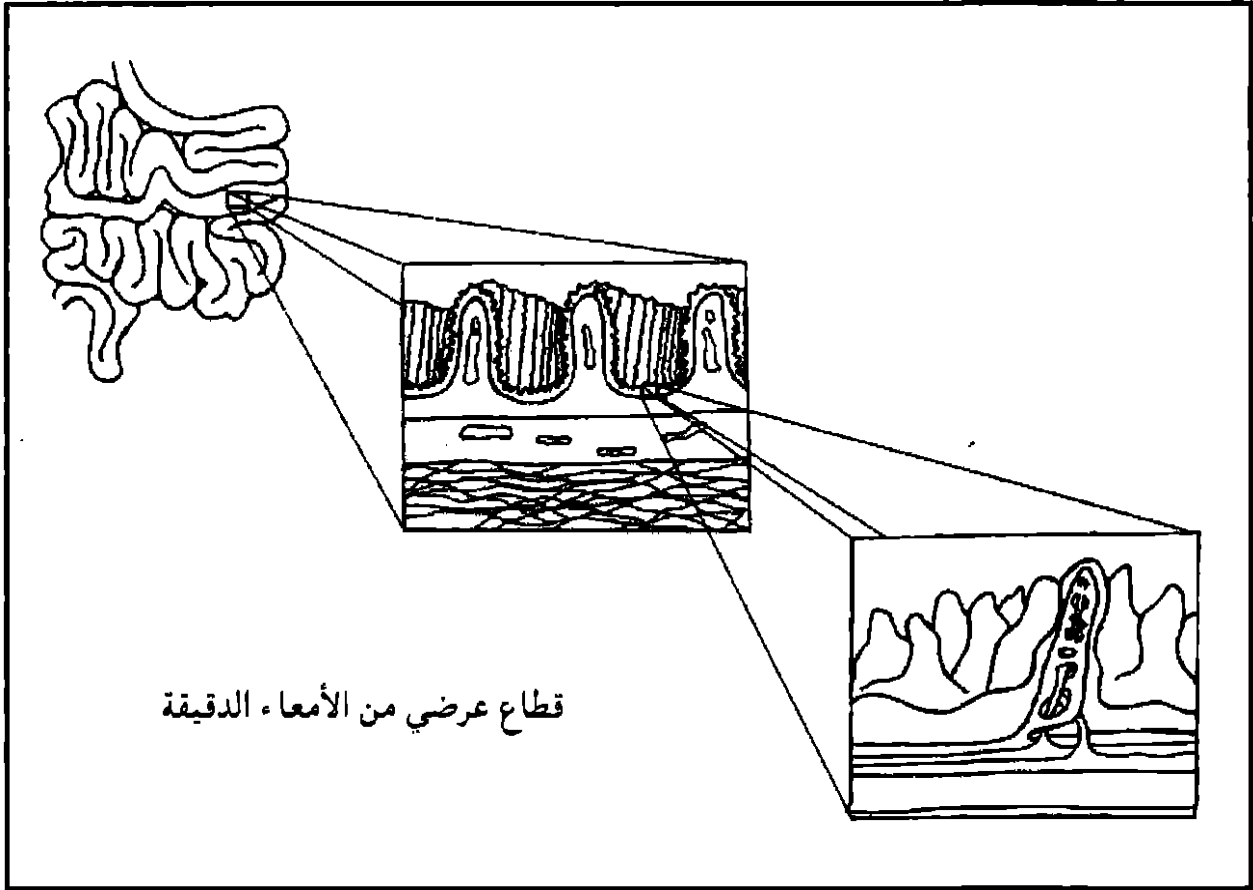
وتجدر الإشارة إلى أنه بعد أن يمر المرضى بهذه الأزمة وبعد أن يتم إجراء العملية الجراحية لهم، فإنهم يعتقدون أنهم قد تخلصوا من الحصوة ولم تعد لديهم الآن أية مشاكل؛ وبالتالي، يمكنهم تناول ما يريدون من طعام. لذا، فإنني على الفور أقوم بإعطائهم الكارت الخاص بأحد أطباء أمراض القلب، على الرغم من تعجبهم من عدم الشكوى من أية مشكلات في القلب. فأرد عليهم دائماً بأنهم إذا ما داوموا على الطريقة التي كانوا يتناولون بها الطعام فيما قبل، فإنهم سيعانون لا محالة من أمراض القلب. فبدون الحويصلة الصفراوية، لن يستطيع الجسم هضم الدهون؛ وبذلك، سترسب الدهون بشكل مباشر على الأوعية الدموية والشرايين. ولن يمر سوى عامين أو ثلاثة أعوام تقريباً وستحدث الإصابة بمرض القلب. لذا، كنت دائماً ما أنصح هؤلاء المرضى بضرورة الاحتفاظ ببيانات أحد أطباء القلب تحسباً لذلك.

إنك لست مضطراً لكي تعاني من كثير من الأعراض والآلام وتتناول الكثير من الأدوية الخطيرة. فكل ما يتعين عليك فعله هو أن تضع في اعتبارك ضرورة الاهتمام بصحة الكبد والحوصلة الصفراوية عندما تقوم باتخاذ أي قرار. فعندما تشعر أنك قد أفرطت في تناول كل ما يضر بالكبد وسائر أعضاء الجسم، عليك أن تتوقف قليلاً وتفكر قبل أن تتسبب في الإضرار بصحتك والندم على ذلك.

الأمعاء الدقيقة

إن الأمعاء الدقيقة هي المكان الذي يحصل منه الجسم بالفعل على الغذاء. ففي واقع الأمر، تصل نسبة امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة إلى ٩٠٪. وتوجد مساحة كافية لامتصاص الغذاء بالأمعاء الدقيقة؛ حيث يبلغ طولها ٢٢ قدم - أي ٧ أمتار تقريباً.

يتم من خلال الأمعاء الدقيقة انتقال الطعام الذي تم امتصاصه إلى جميع أجزاء الجسم. لذا، تعتبر الأمعاء الدقيقة جزءاً مهماً من أجزاء الجسم، كما أنها معدة بشكل جيد لتقوم بوظيفتها كما ينبغي. ولكي تقوم الأمعاء الدقيقة بوظيفتها، فإنها تحتاج إلى أكبر عدد ممكن من نقاط الاتصال التي تستطيع من خلالها الحصول على الطعام وتوزيعه على باقي أجزاء الجسم، كما أنها تحتوي على ملايين من الزغيبات للقيام بذلك. فإذا استطعت أن تفحص جزءاً من الأمعاء الدقيقة يبلغ طوله ١ بوصة مربعة وقمت بمدّها على أي سطح، فإن سطح هذه القطعة سيبلغ طوله بضعة أقدام مربعة. لذا، إذا قمت بمد الأمعاء الدقيقة كاملة، فإن سطحها سيغطي مساحة سطح ملعب تنس بأكمله.



عندما يمر الطعام في الأمعاء الدقيقة (والأمعاء الغليظة أيضاً)، فإنه يمر بشكل لولبي تمعجي محدثاً بعض الاضطراب، وذلك كما يحدث للغسيل الموجود داخل الغسالة الكهربائية. إنني لا أمزح في هذا، فلقد خلق جسم الإنسان في أحسن صورة تمكنه من القيام بوظيفته في امتصاص المواد الغذائية والتعامل معها.

بجانب هذه الوظيفة التي تقوم بها الأمعاء الدقيقة بالنسبة لعملية الهضم، فإن لها دوراً آخر في الجسم وهو مساعدة الجسم في التخلص من المواد السامة والعدوى. فهذا العضو يعد من أهم أعضاء الجسم التي يتقابل فيها الجهاز الهضمي مع الجهاز الليمفاوي المسئول عن تطهير الجسم وتنقيته.

هناك جزء مهم في تركيب الأمعاء الدقيقة تجدر الإشارة إليه ألا وهو الاثنا عشر الذي يمثل الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة. ويوجد في هذا الجزء مجموعة من الغدد تعرف باسم غدد برنر (Brunner's glands) التي تقوم بإفراز كمية أكبر من المخاط. عندما ينشط إفراز هذه الغدد للمخاط، فإن مقياس

الأس الهيدروجيني يرتفع إلى ٣٨ ، ٥ ، مما يؤدي إلى توقف عمل الخلايا المسئولة عن إفراز الأحماض في المعدة وذلك لعدم تكيفها مع العمل في مثل هذه الظروف.

يساعد البنكرياس أيضاً في هضم الأحماض عن طريق الإنزيمات الهاضمة وبعض المساعدة من أيونات بيكربونات الصوديوم.

وكما أشرنا من قبل، فإن الجهاز العصبي يتحكم في جميع وظائف الجسم ويعمل على تنظيمها. ويوجد لهذا الجهاز نوعان من الاستجابة: استجابة الجهاز العصبي السمبثاوي واستجابة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. تظهر استجابة الجهاز العصبي السمبثاوي المعروفة باستجابة المواجهة أو الهروب في حالات الانفعال الشديد مثل الخوف أو عند مواجهة خطر محقق، فيشعر المرء بالعرق الغزير - ربما كما يحدث أثناء الجري، حيث يتم تحفيز الجسم نتيجة لإفراز هرمون الأدرينالين. أما استجابة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، فتكون على العكس من ذلك؛ حيث إنها تمثل الجانب الهادئ من الإنسان.

إن الإنسان لا يستطيع أن يجري ويتناول الطعام في آن واحد؛ لأن الدم سيتركز فقط في الأجزاء التي يستخدمها الجسد في الجري - أي في الساقين والذراعين والظهر، ولن يسهم في عملية الهضم. ولكن عندما يكون الجسم مسترخياً وهادئاً، فإن الجهاز العصبي الباراسمبثاوي يكون هو الجانب السائد وبذلك يتم التركيز على عملية الهضم.

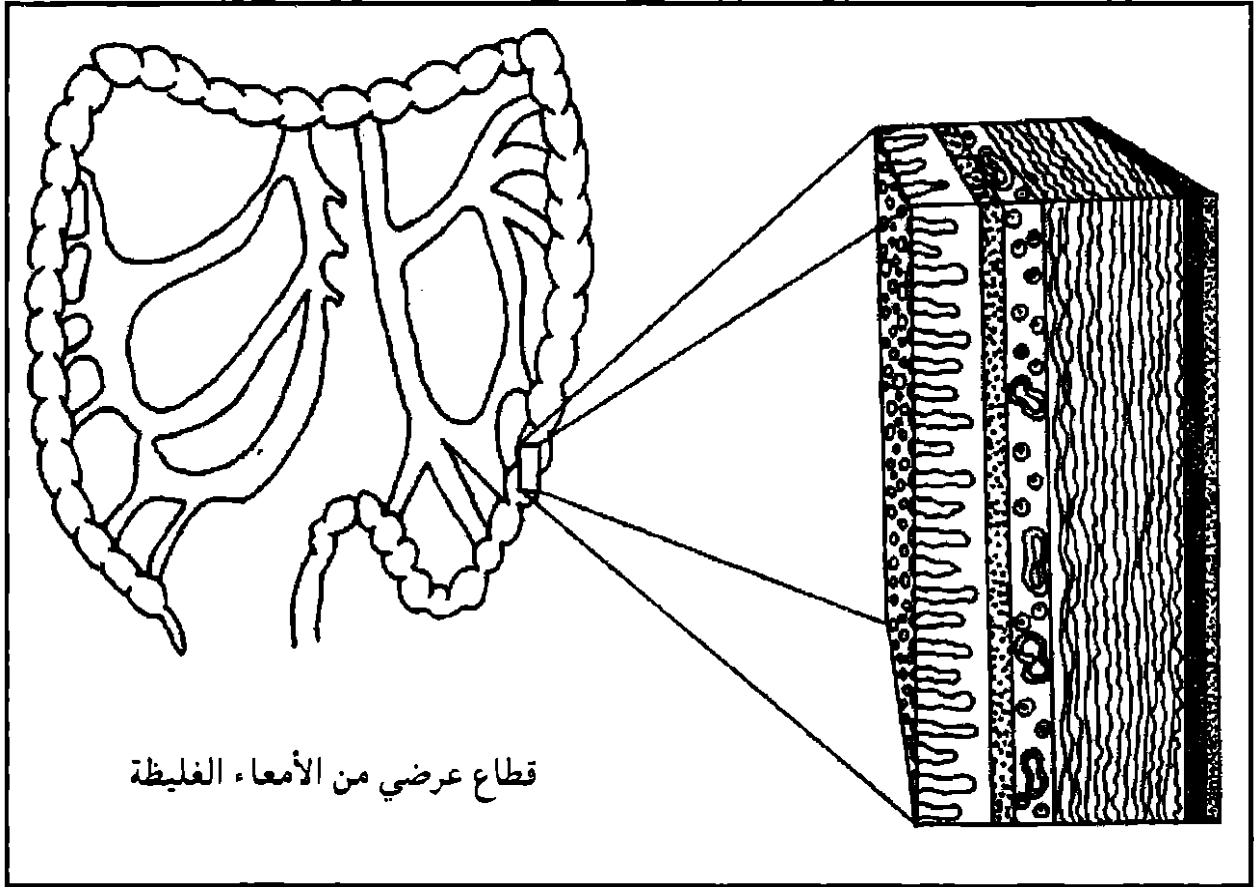
وتنشط غدد برنر عندما يسود جانب الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. لذا، إذا قمت بالجري لمسافات طويلة وفي الوقت نفسه قمت بتناول الطعام، فلن يكون هناك ما يحمي جسمك أثناء عملية الهضم ولن يكون هناك ما يساعد في تنشيط غدد برنر عندما تنتقل المواد الحمضية من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة. وبذلك، لن يكون هناك أية آلية تحمي الجسم من المواد

الحمضية الموجودة فيه. لذا، نجد أن ٥٠٪ من القرع التي تحدث في الجسم تكون في الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة وهو الاثنا عشر. ومن ثم، فإنه يتعين عليك عندما تتناول الطعام ألا تجري في الوقت نفسه، لكي لا تصاب بإحدى قرع الاثنى عشر.

لذا، يجب أن تكون هادئاً ومسترخياً وفي حالة مزاجية جيدة أثناء تناول الطعام. كذلك، يجب أن تفهم أن هذه هي الآلية والطريقة التي تمكننا من البقاء على قيد الحياة. وإذا عدنا إلى العصور القديمة عندما كان الإنسان يعيش في الكهوف وتخيلنا أنه عندما كان يقوم بالتقاط بعض أنواع الفاكهة البسيطة وكانت تهاجمه الحيوانات الضارية، فإنه لم يكن ليستمّر في تناول الطعام بل كان يهرب لينجو بنفسه. أما الآن، فقد تغير الوضع وأصبحنا نسير في الطرق السريعة، ونرى أشخاصاً يتكلمون ويلوحون بيد ويأكلون باليد الأخرى في آن واحد. لذا، فإن ما أريد توضيحه هنا هو أن الإنسان لا بد أن يكون هادئاً عند تناول الطعام، فهذه هي الكيفية التي يعمل بها الجهاز الهضمي بشكل جيد.

الأمعاء الغليظة والقولون

يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية في التقليل من خطورة الإصابة بمرض سرطان القولون. وذلك لأن هذا النظام الغذائي يكون غنياً بكمية كبيرة من الألياف التي تساعد في تحريك فضلات الطعام خلال الأمعاء الغليظة. وإذا لاحظنا النظام الغذائي الأمريكي المعتاد على سبيل المثال، سنجد أنه يحتوي على الجبن والبيتزا والهوت دوج والهامبورجر والبطاطس المحمرة والآيس كريم والحلويات والفطائر؛ ومن ثم، فإنه ليس بالنظام الغذائي المثالي للوقاية من الإصابة بالأمراض الخطيرة.



تعتبر حركات التمعج هي المسئولة عن انتقال الطعام من الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة؛ حيث تتحرك الأمعاء حركة اضطرابية دودية الشكل وتقوم بدفع الطعام من خلال تحريكه حركة لولبية. ولكي تتم هذه العملية بنجاح لدى الإنسان، فإنه يحتاج إلى أن يوضع الطعام داخل فمه من ٢٠ إلى ٣٠ مرة ثم يبلعه. جدير بالذكر أن هذا الأمر يمثل صعوبة كبيرة لدى الكثيرين فيما يتعلق بعملية هضم الطعام. توجد في الأمعاء الغليظة والدقيقة غدد ليبركون (Lieberkuhn) وهي المسئولة عن تكوين البطانة المخاطية التي تحمي جدار الأمعاء من الأحماض المتبقية في البراز. لذا، عندما تتحرك فضلات الجسم بشكل لولبي داخل الأمعاء، فإنها لا تحتك بجدار الأمعاء لكي لا تحدث الإصابة بمرض التهاب القولون التقرحي (Ulcerative colitis). لذا، فإن النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية يساعد في التخلص من كل الفضلات والمواد الضارة خارج الجسم، حيث يعتمد هذا النظام الغذائي على تناول حصص متعددة من الفاكهة والخضراوات والحبوب كل يوم.

عندما تقل الألياف الغذائية في النظام الغذائي الخاص بك، فإن ذلك يؤدي إلى بقاء بعض البراز وتراكمه داخل الأمعاء. ونظراً لأن الجسم يريد التخلص منها فإنه يقوم بامتصاصها، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرديبي أو التهاب الجيب المعوي (Diverticulitis). أما النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية، فإنه سيؤدي إلى التخلص تلقائياً من كل هذه الفضلات. من ناحية أخرى، يوجد نوعان آخران من الطعام يسببان لك بعض المشكلات في الأمعاء على الرغم من أنهما مفيدان صحياً لك ألا وهما البذور والمكسرات؛ حيث إنهما قد يتراكمان أيضاً في الأمعاء الغليظة. لذا، فإنه من الخطأ تناول كميات كبيرة منهما دون تناول كميات مماثلة من الألياف والماء. لذا، حتى مع تناول البذور والمكسرات لا بد من تناول كمية كبيرة من الخضراوات والأطعمة الكاملة التي تحتوي على ألياف مع شرب كمية كبيرة من الماء وذلك لكي نعمل على تنقية الأمعاء من تراكم الفضلات بداخلها.

بقيت لنا نقطة أخيرة في هذا الموضوع وهي أن صحة الجهاز الهضمي لها تأثير كبير على صحة الجهاز المناعي لدى الإنسان. ففي الجهاز الهضمي، تساعد المعدلات الحمضية العالية الموجودة بالمعدة في قتل البكتيريا. وفي الأمعاء الدقيقة، تساعد القنوات المحتوية على الأوعية الشعرية الليمفاوية بجدار الأمعاء في حماية الجسم وذلك عن طريق منع السموم والأجسام الضارة من الدخول في مجرى الدم. لذا، فإن الكيفية التي تعتني من خلالها بجهازك الهضمي سيكون لها أكبر الأثر على مناعة الجسم بشكل عام. فليس هناك بالطبع طريقة ستساعد في الحفاظ على صحتك بأكبر شكل ممكن أفضل من تمتعك بجهاز مناعي قوي. فإذا كان الجهاز الهضمي لديك ضعيفاً ومتدهوراً، فإن كل أعضاء جسمك ستبدأ بالضرورة في التدهور. أما إذا كنت تتناول غذاءً صحياً، فإن جسديك سيتمتع بصحة جيدة في كل عضو من أعضائه. وسأذكر لك من خلال هذا الكتاب فيما بعد كيف تعدل نظامك الغذائي لكي تجعل جهازك الهضمي يعمل بشكل جيد وفعال.

الترابط بين أجزاء الجسم

ترتبط وظائف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري والجهاز العصبي والجهاز العضلي وكذلك الجهاز المناعي معاً بحيث لا يمكن الفصل بينها. ولقد تناولت في هذا الفصل شرح الجهاز الهضمي بالتفصيل لكي تتمكن من إدراك كيفية أدائه لوظيفته ومدى ارتباط مكوناته معاً. لذا، فإنني أمل أن تكون قد استفدت من هذا الفصل وانتبهت إلى ما يحدث داخل جسمك. إن فهم هذه الأشياء والتعرف عليها يعد أساساً لإدراك أهمية اتباع العادات السبع الصحية. إنني لم أقم بتأليف هذه العادات وإنما قمت بجمعها معاً وذلك لأهميتها الشديدة لصحة جميع أعضاء الجسم. فهذه العادات الصحية هي التي تساعد في جعل جميع أجزاء الجسم تعمل بشكل نشيط ومنتظم للغاية.

إنني أتمنى أيضاً من خلال هذا الكتاب أنه بمجرد أن تعرف كيف يقوم جسدك بوظائفه، أن تصبح متحمساً ومقتنعاً تماماً بضرورة أن تعيش حياتك بشكل جيد حتى تستطيع تغيير العادات السيئة التي تتبعها إلى عادات أخرى نافعة. إن العناية بالصحة لا يجب أن تستمر فقط لمدة أسبوع أثناء قراءتك لهذا الكتاب أو أسبوع آخر حتى تنتهي من قراءة هذا الكتاب، إنما هي أمر يجب اتباعه في كل يوم من أيام العمر.

لا يجب الخلط أيضاً بين العناية بالصحة والاهتمام بمعالجة الأمراض أو الحالات الحرجة التي يمكن التعرض لها. فإذا انتهى بك المطاف إلى دخول المستشفى، فإن حالتك ستكون حرجة وسيقومون بعلاجك بالطرق المعتادة. هذا بالضبط ما يعنيه الاهتمام بمعالجة الأمراض، وهذا لا يمت بأية صلة لمفهوم العناية بالصحة. إن قراءة هذا الكتاب واتباع ما يأتي فيه من تعليمات ونصائح هو كل ما ستحتاج إليه للعناية بصحتك.

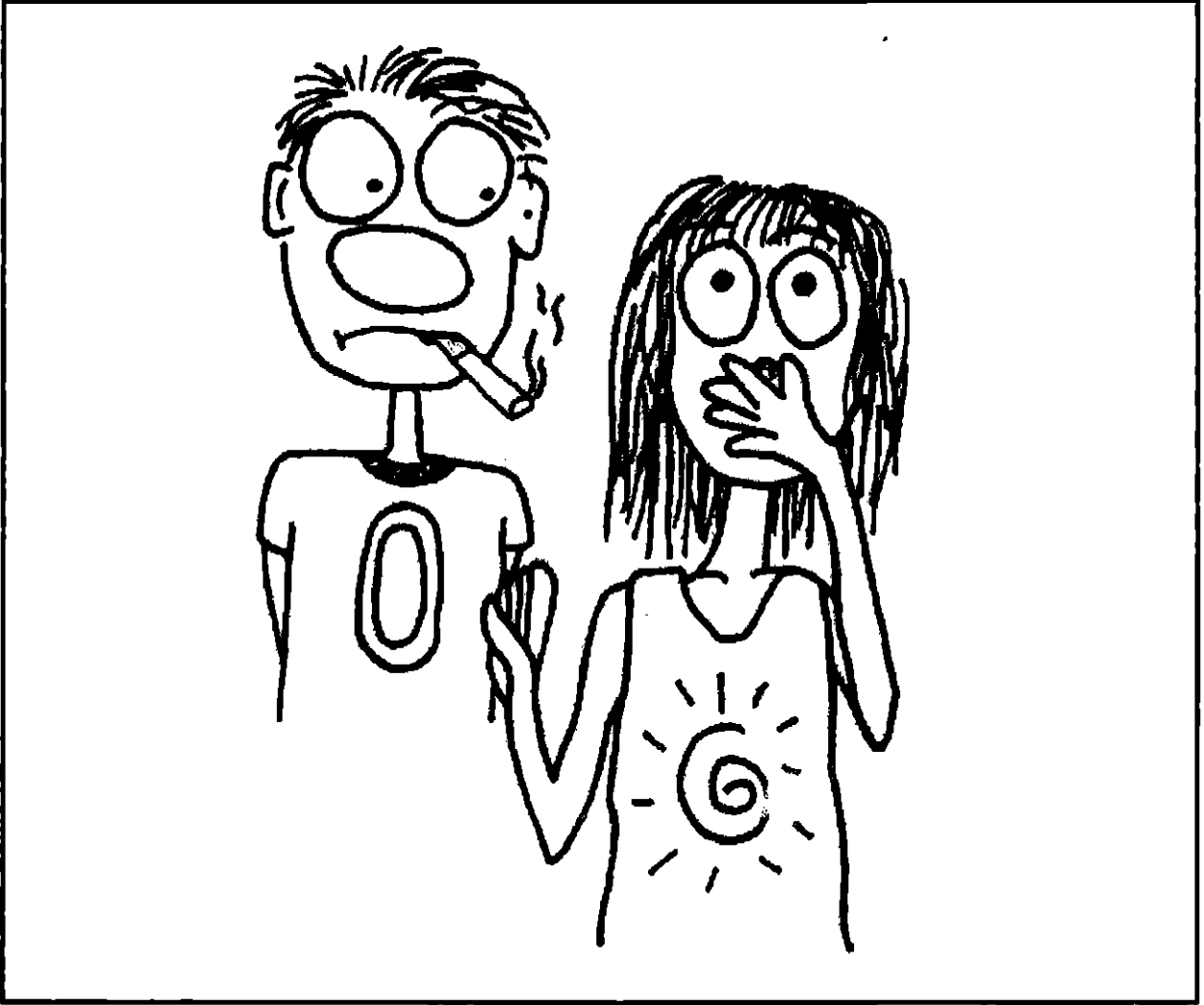
إنني أريد أن تقوم باتخاذ قرارات جيدة في كل شيء وأن تبدأ في أعمال عقلك بشكل سليم. فالحالة المزاجية الهادئة يكون لها تأثير كبير على حالتك الصحية. كما أن كل اختياراتك تؤثر بالضرورة في كل ما تتناوله من أطعمة، مما يؤثر على كل أجزاء جسمك كالمريء وغيره. كذلك، فإن ما ينتقل عبر جهازك الهضمي يتم توزيعه على جميع أجزاء الجسم. فكما ذكرت من قبل، إن وظائف الجهاز الهضمي والعصبي والعضلي والرئتين والقلب وسائر أجهزة الجسم ترتبط ببعضها البعض ولا يمكن الفصل بينها.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع

العادة الصحية (١)

الإقلاع عن التدخين



ذات يوم دار بيني وبين إحدى المريضات حديث شيق، أخبرتني فيه أنها تحب التدخين وأنها بدأت تدخن منذ تسعة وثلاثين عاماً. أخذت هذه السيدة تبرر لي حبها للتدخين قائلة إنها تدخن نوعاً آمناً من السجائر عالية الجودة الذي لا يحتوي على المواد الكيميائية الضارة المسرطنة. وبناءً على ذلك، قررت هذه السيدة أنها تدخن "سجائر آمنة غير مضرّة". بالطبع، تحاورت معها وأوضحت لها أنني لا أوافقها على ما أخبرتني به. وبرهنت لها على ذلك من خلال سرد الكثير من الأسباب التي تؤكد أنه لا يوجد ما يسمى بالسجائر الآمنة غير المضرّة.

إن التبغ الموجود في السجائر يأتي على رأس قائمة الأشياء المؤدية للوفاة في الكثير من الإحصائيات التي تم إجراؤها في الولايات المتحدة الأمريكية. فوفقاً لما صرح به كبير الأطباء في الولايات المتحدة، يتوفى في كل عام تقريباً ٤٤٠ ألف شخص جراء الأمراض الناتجة عن التدخين. وليس هذا فقط، فالخسائر الاقتصادية الناجمة عن تكاليف معالجة الأمراض المرتبطة بالتدخين تصل تقريباً إلى ١٥٧ بليون دولار سنوياً. ولقد تم تقدير عدد الوفيات التي تسبب فيها التدخين منذ صدور أول تقرير لكبير الأطباء في عام ١٩٦٤، حيث وصل إلى ١٢ مليون شخص. وعلى الرغم من الوعي العام بالمشكلات المصاحبة للتدخين فضلاً عن انخفاض عدد المدخنين بوجه عام، فإنه لا يزال هناك ٤٦ مليون مواطن في الولايات المتحدة على سبيل المثال يصرون على التدخين، بالإضافة إلى أن هناك ما يزيد عن ٤ آلاف شاب يومياً يبدؤون ممارسة عادة التدخين.

إن التدخين يضر بكل عضو من أعضاء الجسم، كما أنه يتسبب بشكل مباشر في الإصابة بالعديد من الأمراض ويضعف الصحة بشكل عام. كذلك، يسهم التدخين بقدر كبير في الإصابة بقائمة من الأمراض السرطانية التي يأتي على رأسها سرطان الرئتين؛ حيث وصلت نسبة الأمريكيين الذين يتوفون جراء الإصابة بهذا المرض إلى ١٥٧ ألف شخص. وتجدر الإشارة إلى أن المدخنين يتعرضون للإصابة بمرض سرطان الرئتين أكثر بمقدار عشرين مرة من غير المدخنين. علاوة على ذلك، توجد علاقة سببية بين التدخين وبين العديد من أمراض السرطان الأخرى مثل سرطان الثدي والمريء والبنكرياس والمثانة وعنق الرحم والدم، بالإضافة إلى سرطان المعدة.

لقد توصلت إحدى الدراسات إلى أن تدخين علبة واحدة فقط من السجائر يمكن أن يساعد في امتصاص من ٢ إلى ٤ ميكرو جرام من الكادميوم (Cadmium). ووفقاً لما صرحت به جامعة "جورج تاون"، فإن ثمة علاقة مباشرة بين التعرض لجرعات صغيرة من الكادميوم والإصابة بمرض سرطان الثدي. وهذا

يرجع إلى قدرة عنصر الكادميوم على محاكاة تأثير هرمون الإستروجين في جسم المرأة، مما يؤثر على طريقة نمو الخلايا.

جدير بالذكر أن الإصابة بمثل هذه الأمراض لا تنتهي عند ذلك الحد؛ فالتدخين يسهم أيضاً في الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى مثل أمراض القلب وأمراض الرئة المزمنة وهشاشة العظام ومضاعفات القرحة الهضمية واختلال وظيفة عملية الانتصاب والإصابة بالمياه البيضاء. وتزداد نسبة تعرض المدخن للوفاة نتيجة الإصابة بأمراض القلب أربعة أضعاف عنها في الشخص العادي. كذلك، فالإصابة بضعف العظام وهشاشتها تزداد نسبتها في المدخنين عنها في الأشخاص غير المدخنين. كما يؤدي التدخين أيضاً إلى انخفاض نسبة الخصوبة في السيدات، فالمرأة الحامل التي تدخن تكون أكثر عرضة لولادة طفل ناقص الوزن أو لديه رئة مريضة أو عيوب خلقية. ومع كل هذا، لا تعد السجارة التي تنخفض فيها نسبة النيكوتين أقل خطراً من السجارة العادية.

إن التدخين لا يسبب الضرر لك وحدك؛ فالتدخين السلبي يسبب العديد من المشكلات الصحية للمحيطين بك أيضاً. لم يعد هناك أحد يجادل في المخاطر الناجمة عن التدخين السلبي والتي تسببها المواد المسببة للسرطان ولا حتى الأشخاص المالكين لمصانع التبغ أنفسهم. فقد صرح العلماء بأن التدخين السلبي يسبب الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسرطان، كما أنه يزيد من خطورة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل مرض الربو. لذا، فقد اقترح المشرعون في ولاية كاليفورنيا قانوناً يوجب دفع غرامة على السائقين الذين يدخنون في السيارات التي بها أطفال. كذلك، صرح أحد المسؤولين أن الأطفال بشكل خاص هم أكثر عرضة لمخاطر التدخين السلبي وبخاصة الأطفال الأصغر سناً؛ حيث إنهم لا يزالون في مرحلة النمو. ومن ثم، فإن التدخين السلبي ضار جداً عليهم. فإذا كنت تحب أطفالك وعائلتك وأصدقائك، فلماذا إذن تفعل ما يمكن أن يؤدي صحتهم ويسبب لهم الأمراض السرطانية؟

ضرورة الإقلاع عن التدخين فوراً

إذا لم تجد في كل ما سبق ما يدخل البهجة على قلبك، فإنك في أثناء قراءتك للسطور التالية ستسعد كثيراً. لقد صرح العلماء أن كل عام يمر عليك بعد إقلاعك عن التدخين، يقلل من نسبة خطورة إصابتك بمرض سرطان الرئتين. لذا، كلما أقلعت عن التدخين مبكراً، كان ذلك أفضل.

كذلك، توصلت إحدى الدراسات إلى أن عدد السجائر التي قمت بتدخينها والمدة التي استغرقت ذلك، بالإضافة إلى المدة التي توقفت فيها عن التدخين تحدث اختلافاً كبيراً في معدل خطورة تعرضك للإصابة بمرض سرطان الرئتين. وهناك طريقة معينة يمكن للمدخين أو الذين أقلعوا عن التدخين أن يستخدموها لحساب معدل خطورة الإصابة التي قد يتعرضون لها. فعلى سبيل المثال، إذا كان هناك رجل يبلغ من العمر ٦٨ عاماً وكان يدخن كل يوم علبتين من السجائر منذ أن كان في الثامنة عشرة من عمره ولا يزال مستمراً في التدخين، فإن فرصة إصابته بسرطان الرئتين عندما يبلغ ٧٨ عاماً وهو لا يزال مستمراً في التدخين تصل إلى نسبة $\frac{1}{7}$ ٪. أما إذا أقلع عن التدخين الآن، فإن فرصة إصابته ستقل إلى $\frac{1}{9}$ ٪.

إن الإقلاع عن التدخين يقلل من خطورة الإصابة بالكثير من الأمراض الأخرى المرتبطة بالتدخين كما يلي:

- تنخفض نسبة الإصابة بسرطان الفم والحلق إلى النصف في غضون خمس سنوات.
- تنخفض نسبة الإصابة بأمراض القلب إلى النصف في غضون عام واحد.
- تنخفض نسبة الإصابة بالقرح وأمراض الرئة المزمنة وسرطان المثانة بعد الإقلاع عن التدخين.

لذا، فإن الإقلاع عن التدخين له العديد من الفوائد الصحية التي تظهر على الفور وتستمر على المدى الطويل. وستتحسن صحتك بشكل عام إذا أقلعت عن التدخين. فالتدخين يضر بالجهاز المناعي ويزيد من معدل خطورة الإصابة بالعديد من الأمراض، أما الإقلاع عنه فسيساعدك على التحسن من الناحيتين.

إذا لم تدرك خطورة الموقف حتى الآن، فانتبه جيداً إلى السطور التالية. لقد صرحت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن التدخين يقلل من متوسط العمر المتوقع للإنسان بمعدل ١٤ سنة. وذلك لأنه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئتين والعديد من الأمراض الأخرى. فكثير من الأشخاص يرددون بلا مبالاة أنهم سيستمتعون بحياتهم ويدخنون بعض السجائر وأن هذا لن يكلفهم سوى ضياع أشهر قليلة من حياتهم. ولكن هذا غير صحيح، حيث إن العلماء أوضحوا أن التدخين يفقد الفرد الكثير من سنوات عمره، فالمدخن لن يخسر ثلاثة أشهر أو ستة أشهر من عمره أو سنة، بل ١٤ سنة بأكملها.

فاختيارك لقرار التدخين هو اختيارك بمفردك؛ فليس هناك من سيجبرك على التدخين، لأنك أنت الذي ستضع نفسك في هذه الورطة. لذا، لا بد أن تتوقف قليلاً لتفكر فيما تفعل بنفسك. عليك أن تقلع الآن عن التدخين. أما إذا لم تكن مدخناً من الأساس، فلا تحاول الاقتراب منه مطلقاً.

إنني أدرك جيداً أن قرار الإقلاع عن التدخين ليس قراراً سهلاً. ولكن صحتك وحياتك برمتها تعتمد على اتخاذك لهذا القرار. حاول أن تجد أحد برامج الإقلاع عن التدخين وتعمل على اتباعها على الفور. فالكثير من المدخنين قد حاولوا الإقلاع عن التدخين عدة مرات قبل أن ينجحوا في ذلك بشكل نهائي؛ لذا، لا تيأس أبداً. فكلما طالت مدة ابتعادك عن التدخين، أدى ذلك إلى قلة احتمالية رجوعك إليه مرة أخرى.

هناك العديد من الطرق المختلفة التي تناسب مختلف الأشخاص للإقلاع عن التدخين. ويمكنك أن تختار من بين هذه الطرق ما يناسبك. فعلى سبيل المثال، حاول بعض المرضى الإقلاع عن التدخين من خلال المعالجة بالتنويم المغناطيسي وقد نجحت هذه الفكرة كثيراً. إليك فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك في الإقلاع عن التدخين:

● عندما تحاول الإقلاع عن التدخين، فعليك بعمل متابعة بانتظام مع أحد الأطباء أو مع أحد إخصائيي العناية بالصحة.

● كون مجموعة من مجموعات الدعم وحاول أن تجعل أصدقاءك وأفراد عائلتك يتابعون معك برنامج الإقلاع عن التدخين لكي ينبهونك إذا ما قصرت في تنفيذه.

● إذا شعرت بالرغبة في تدخين سيجارة، فحاول أن تتناول بدلاً من ذلك بعض الوجبات الخفيفة والصحية. فكثير من الأشخاص يتوقفون عن اتباع برامج الإقلاع عن التدخين ويقومون بتدخين سيجارة لإشباع رغباتهم. انظر الفصل الثامن للاطلاع على ضرورة تناول الوجبات الخفيفة كوسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين.

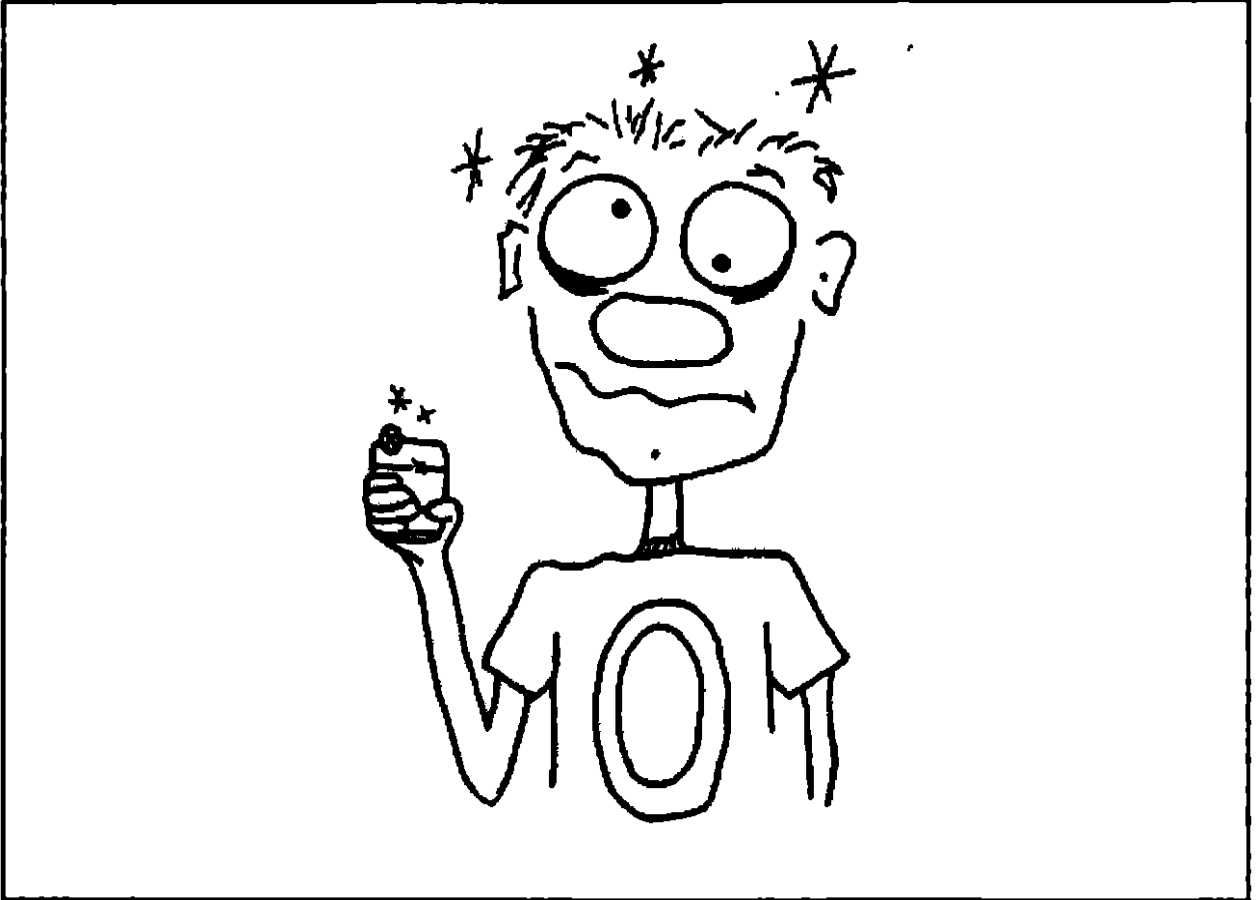
● ربما ستحدث لك زيادة في الوزن بعد الإقلاع عن التدخين ولكن هذا لن يزيد عن ٣ كيلو جرامات. لذا، عليك باتباع نظام غذائي متوازن للغاية لكي لا تحدث زيادة مفرطة في الوزن. كما أن ممارسة التمارين الرياضية ستفيدك كثيراً.

● لا تتوقف أبداً عن اتباع برنامج الإقلاع عن التدخين ولا تيأس مطلقاً.

الفصل الخامس

العادة الصحية (٢)

الامتناع عن تناول الكحوليات



إن تناول الكحوليات يشبه تمامًا التدخين من حيث الآثار المدمرة التي يحدثها. فالكحوليات تؤثر على كل أعضاء الجسم وأجهزته. فهي تؤثر على الكبد والبنكرياس والمخ والجهاز العصبي والمعدة؛ حيث إنها تتسبب في تآكل جدار المعدة. كما تؤثر على الجهاز الدوري وتسبب ضعف الدورة الدموية، لأنها تؤدي إلى قصور في وظيفة الشعيرات الدموية الموجودة داخل الجسم. في واقع الأمر، يتسم الأشخاص الذين يتناولون الكحوليات لفترات طويلة بأن لهم أنفًا حمراء؛ ويرجع ذلك إلى أن الشعيرات الدموية الموجودة داخل الأنف لم تعد تعمل بكفاءة، مما يجعل الدم يتسرب من خلالها. قس على ذلك كل ما يحدث داخل جسمك بسبب تناول الكحوليات.

تزداد نسبة خطورة الإصابة بالسرطان عند تناول الكحوليات وخاصة سرطان المريء والكبد والثدي والبروستاتا، بالإضافة إلى أن التهاب الكبد الوبائي C والعديد من أمراض الكبد المزمنة الأخرى التي تزداد خطورتها في ظل تناول الكحوليات.

إن عادة تناول الكحوليات تعد أمراً طبيعياً ومقبولاً في بعض المجتمعات الغربية؛ لذا، فإن معظم الأشخاص هناك لا يرون أية أضرار صحية لها. ولكن هذا الاعتقاد خاطئ وغير صحيح على الإطلاق. فتناول الكحوليات يكبد المرء الكثير من المشكلات الصحية والاجتماعية.

لقد أوضحت الإحصائيات أن ٥٥٪ تقريباً من الأشخاص البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية يتناولون المشروبات الكحولية مرة واحدة على الأقل كل شهر. كما أن حوالي ٣٣٪ منهم يشربون الكحوليات خمس مرات أو أكثر في كل مناسبة تمر عليهم. هذا بالإضافة إلى أن ٦٪ منهم مسرفون في الشراب؛ حيث يبلغ معدل تناول الرجال للكحوليات مرتين يومياً، بينما يبلغ معدل تناول النساء مرة واحدة وذلك بصفة يومية أيضاً.

من ناحية أخرى، توجد أيضاً الكثير من المشكلات الاجتماعية التي يتسبب فيها تناول الكحوليات مثل المشكلات الشخصية التي تحدث في إطار العائلة، هذا بالإضافة إلى المشكلات التي قد تحدث عند قيام الأشخاص بقيادة السيارات أثناء تناولهم للكحوليات. فضلاً عن هذا، فإن تناول الكحوليات أيضاً مسئول عن زيادة نسبة الجريمة والعنف الممارس داخل الأسرة وخاصة من جانب الزوج ضد الزوجة وزيادة نسبة الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. في عام ٢٠٠١ فقط، تم القبض على ١,٤ مليون مواطن في الولايات المتحدة الأمريكية يقودون سياراتهم تحت تأثير تناول الكحول. لذا، لك أن تتخيل حجم الحوادث الذي قد ينجم عن قيادة الأشخاص السيارات تحت تأثير الكحوليات في دولة واحدة، تلك الحوادث التي تكون

نهايتها في كثير من الأحوال مقتل الكثير من الأشخاص. وفي عام ٢٠٠٢، لقي ما يزيد عن ١٧ ألف مواطن أمريكي مصرعهم في حوادث مرتبطة بتناول الكحوليات. ومن هنا، ستبدو أهمية الامتناع تماماً عن تناول المشروبات الكحولية لما لها من أضرار وكوارث على الجميع؛ فليس هناك شك أن تأثير تناولها مدمر على صحتك وعلى حياة الآخرين.

هناك بعض الأشخاص يدعون أن تناول أنواع معينة من الكحوليات لها بعض الفوائد الصحية الخاصة بالقلب والجهاز الهضمي، إلا أن هذا خطأ فادح. فالكحوليات ليس لها أية فوائد جديرة بالذكر في هذا المجال. وإذا أردنا بالفعل أن نحافظ على صحة القلب والجهاز الهضمي، فيمكننا تناول عصائر الفاكهة الطازجة والغنية بالكثير من المواد الغذائية المفيدة التي تساعد في ذلك.

لقد دارت المحادثة التالية بين الطبيب وبين أحد المرضى الذين جاءوا لإجراء أحد الفحوصات الطبية. وقبل إجراء الفحص، قام المريض بملاء استبيان خاص بالحالة الصحية له والذي يقوم الطبيب في الغالب بالاطلاع عليه قبل إجراء الفحص.

الطبيب: لقد أوضح الاستبيان الخاص بك أنك تشرب الخمر؟

المريض: نعم هذا صحيح ولكنني لا أشرب الكثير منها.

الطبيب: ألا ترى معي أن تناول هذه المشروبات الكحولية خطأ من الأساس؟

المريض: هناك الكثيرون في مجتمعنا يشربون الخمر؟ ألا تشربها؟

الطبيب: في الحقيقة لا؛ لأنها شديدة الضرر.

نستطيع أن نرى من خلال هذه المحادثة أن العذر الذي قدمه هذا المريض هو أن الكثير من الناس يشربون الخمر في مجتمعه حتى وإن كان ذلك أمراً غير صحي تماماً، فهذا هو العذر الذي نعلق عليه دائماً أخطاءنا.

لقد أكمل هذا المريض مبرراته بأنه لا يتناول نوعاً قوياً من الخمر، ولكن ليس هذا أيضاً مبرراً جيداً لأن تناول الخمر كما أوضحنا من العادات الضارة بالصحة.

كان هذا المريض يعمل رئيس مجلس إدارة إحدى الشركات الشهيرة التي بلغ رأس مالها بلايين الدولارات، واستطاع أن يقوم بكثير من جولات العمل حول العالم. لذا، فهو ناجح جداً على مستوى العمل، إلا أنه فاشل تماماً فيما يتعلق بأمور صحته. وعندما تدهورت صحة هذا الرجل بشدة، أصبح مريضاً للغاية لأنه استنفد صحته ولم يستطع مواصلة عمله فتقاعد.

كن على حذر من الانسياق وراء مبررات تجعلك تنساق تدريجياً وراء اتباع العديد من العادات غير الصحية. واحترس من التأثير الذي يمكن أن يظهر على أسلوب حياتك إذا تعاملت مع كل شيء باستهتار واستهنت به ولم تعطه حق قدره. فالهيجج الواهية التي يخلقها الكثير من الأشخاص من مدمني تناول الكحوليات والمتمثلة في أن تناول كأس أو كأسين من الخمر يومياً أو عدد قليل من الزجاجات أسبوعياً لن يؤثر على صحتهم ولن يضرهم كثيراً ستلقي بهم إلى التهلكة. فالصواب هو أن يمتنع المرء تماماً عن تناول الكحوليات وعدم الاستهانة بتناول الكميات القليلة منها. فامتناع المرء عن تناول الكحوليات سينعكس بمزيد من الإيجاب على صحته وجميع أعضاء جسمه مثل الكبد والمخ والجهاز العصبي والقلب وغيرها. للمساعدة في الإقلاع عن هذه العادة السيئة، يمكنك الانضمام إلى إحدى الجمعيات المسئولة عن علاج مدمني الكحوليات. وللحصول على مزيد من المعلومات عن أنواع الدعم الأخرى أو طرق العلاج، عليك باستشارة الطبيب أو أحد مراكز الصحة أو تقوم بنفسك بعمل بحث على الإنترنت عن ذلك.

الفصل السادس

العادة الصحية (٣)

عدم الإفراط في تناول العقاقير



من المعروف أن جميع العقاقير يدخل في تركيبها العديد من المواد الكيميائية الضارة. ومن ثم، يؤدي الاعتماد الكلي عليها والإفراط في تناولها إلى تغيير التوازن الفسيولوجي الطبيعي لجسم الإنسان.

إن العقاقير التقليدية التي تشمل الأدوية الطبية الموصوفة تحت إشراف الطبيب، عادة ما يكون ضررها أكثر من نفعها إذا تم الاعتماد عليها كلية. وفي أحد التقارير الذي صدر مؤخراً من جانب أحد معاهد التغذية في الولايات المتحدة الأمريكية، تم توضيح بعض الإحصائيات المروعة ومنها ما يلي:

● ما يزيد عن ٢ مليون شخص سنوياً يحدث لهم نتائج سلبية من جراء تناول بعض الأدوية الموصوفة تحت إشراف الطبيب أثناء وجودهم في المستشفى.

- يتم إجراء ما يزيد عن ٧ مليون عملية جراحية كل عام.
- يتم حجز ٩ مليون شخص تقريباً كل عام في المستشفيات دون وجود ضرورة لذلك.
- يتسبب العلاج بالعقاقير التقليدية فيما يزيد عن ٧٥٠ ألف حالة وفاة كل عام.

على الرغم من كل هذه الإحصائيات، فقد زاد عدد الأشخاص الذين يفرطون في تناول العقاقير الآن أكثر من أي وقت مضى. لذا، لا بد أن نفكر ملياً فيما يمكننا فعله لكي نتمتع بحالة صحية جيدة ونتجنب ما يدفعنا إلى تناول هذه العقاقير بقدر الإمكان.

فاعلية العقاقير وسلامة تناولها

الحقيقة هي أننا لا نعرف ما إذا كانت العقاقير التي نتناولها آمنة الاستخدام أم لا، حتى وإن كان قد تم طرحها بالفعل في الأسواق كدليل على مدى أمانها. وفيما يلي نوضح ما نشرته إحدى الصحف الأمريكية الشهيرة في صفحتها الرئيسية عن الأدوية والعقاقير؛ حيث صرحت أن شركات الدواء تقوم باختبار منتجاتها على بعض الأشخاص قبل اعتمادها في الأسواق، وعلى الرغم من ذلك هناك بعض المشكلات الخطيرة التي لا تظهر إلا عندما يستخدم الملايين من الأشخاص هذه العقاقير. لقد اتفق الجميع تقريباً - بما في ذلك النقاد والخبراء المسئولون عن سلامة العقاقير ورؤساء تحرير الجرائد الطبية ومديرو المؤسسات الصناعية، بالإضافة إلى كبار المسئولين في الدولة - على أن الآليات التي تتبعها إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية في الكشف عن مخاطر استخدام العقاقير قبل اعتمادها في الأسواق غير كافية على الإطلاق.

يتضح مما ورد في التقرير سابق الذكر إعلان الخبراء صراحة أنك لن تستطيع أن تعرف ما إذا كان هذا الدواء الذي تتناوله يسبب مشكلات صحية

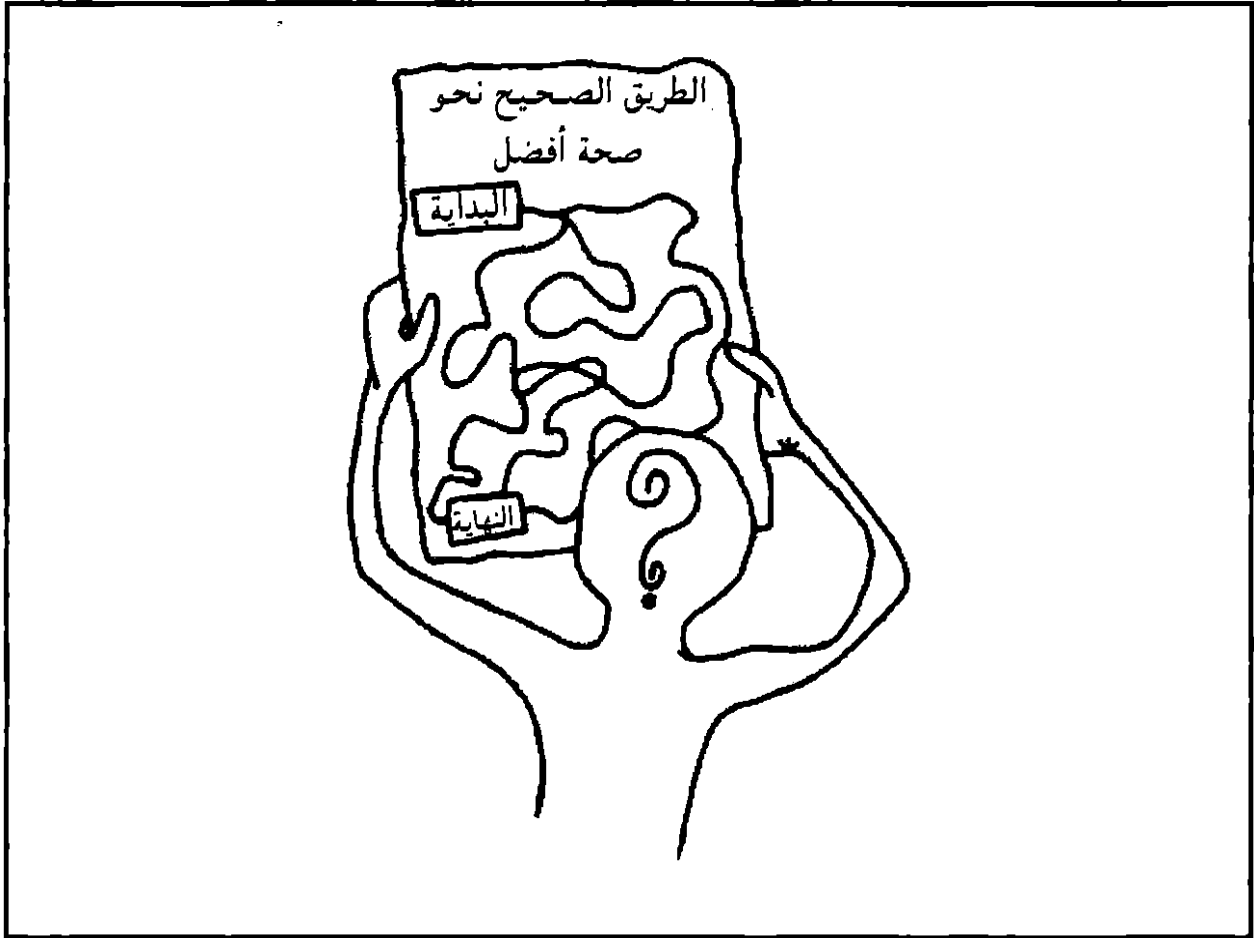
حتى وإن كان قد تم اعتماده بالفعل في الأسواق. الرسالة التي أريد أن أبعث بها إليك هنا هي أن تكون دائماً على حذر ووعي بالآثار الجانبية والنتائج السلبية التي يخلفها الدواء ومدى تأثيرها عليك. فهذه الأمور خطيرة جداً على الصحة؛ لذا، كن على حذر دائم من الإفراط في تناول العقاقير، ولا تتناولها إلا إذا وجدت حاجة ملحة لذلك.

لقد أجريت إحدى الدراسات مؤخراً على عنصر الأسيتامينوفين (Acetaminophen) الذي يدخل في صناعة ٢٠٠ منتج ويعتبره الكثير من الأشخاص آمناً وصحياً. ولكن وفقاً لما قاله بعض العلماء في إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية، فإن ما يزيد عن ٥٦ ألف حالة تسمم تدخل غرف الطوارئ سنوياً بسبب تناول جرعات زائدة من الأسيتامينوفين. يتناول ربع هذا العدد تقريباً هذه الجرعات الزائدة عن غير عمد. فكثير من الأشخاص قد لا يدركون أنهم يحصلون على جرعات مضاعفة من المركب نفسه ولكن في عقاقير مختلفة، ونتيجة لذلك تحدث مائة حالة وفاة سنوياً - غير أن هذا الرقم لم يتم التأكد منه بعد. لقد ازدادت خطورة الأمر حتى وصل إلى أن أدت الجرعات الزائدة من الدواء إلى الإضرار كثيراً بالكبد.

في أحد الحوارات التي نشرت مؤخراً في إحدى الصحف، صرح "ألان روزس" - نائب مدير الأبحاث الوراثية في إحدى الشركات الكبرى لصناعة الأدوية - قائلاً: "إنه على الرغم من الانتشار الواسع للعقاقير، فإنها لا تؤتي ثمارها إلا مع ٣٠ إلى ٥٠٪ من الأشخاص". ففي الواقع، أشارت معظم الدراسات الإكلينيكية - التي توضح درجة كفاءة الدواء في علاج حالة مرضية بعينها - إلى أن نسبة فاعلية هذه الأدوية إذا وصلت إلى ٥٠٪، فإن هذا يعد نجاحاً فائقاً. إن معظم الأدوية لا تؤتي ثمارها بشكل جيد إلا مع نسبة بسيطة للغاية من الأشخاص وهذا ما توصلت إليه شركات الأدوية نفسها في الدراسات التي قامت بها، إلا أن هذه الأدوية لا تزال تروج في

الأسواق على أنها دواء عام يصلح لكل الأمراض. لذا، فإن الأدوية ليست كلها في الغالب ضارة بالصحة، ولكن العديد منها فقط لا يصلح لمعظم الأشخاص.

الاستهتار بالأخطاء الجسيمة في صناعة الدواء



هناك العديد من الأخطاء الجسيمة التي يرتكبها مصنعو الدواء والتي يواجهونها باستهتار ولا مبالاة. منذ سنوات قلائل، تم ارتكاب أحد هذه الأخطاء الجسيمة. ففي هذه الفترة، نجح بالفعل العديد من الأشخاص في إنقاص الكثير من وزنهم نتيجة تناول أحد عقاقير الريجيم والذي يدخل في تركيبه السودوفدرين (Pseudoephedrine). ولكن للأسف الشديد، فقد تأثر بعض هؤلاء الأشخاص بشكل سلبي نتيجة تناول هذا العقار؛ حيث تسبب في الإضرار بصمام القلب لديهم، مما أدى إلى وفاتهم. لذا، عليك أن تدرك جيداً أنه إذا تناولت أحد العقاقير ونتج عن ذلك نقص وزنك بمقدار ١٥ كيلو جرام في فترة

قصيرة، فاعلم أن هذا العقار به ضرر ما. ولا يهمني هنا إذا كان هذا العقار طبيعياً. أم غير طبيعي ولا يهمني لونه أو شكله، فلا بد أن هناك شيئاً ضاراً سينتج عن تناوله.

هناك خطأ جسيم آخر يرتكبه العديد من الأشخاص وهو تناول العلاج بالهرمونات التعويضية. إن هذا النوع من العلاج تستخدمه آلاف من النساء لعدة عقود مضت. لذا، قررت بعض الجهات الحكومية في بعض الدول عمل دراسة عليه لتحديد فاعليته وما إذا كان آمناً أم لا، إلا أن الدراسة المبدئية قد توقفت في يوليو ٢٠٠٢ بسبب الآثار الجانبية الخطيرة التي نتجت عن تناوله. لقد اكتشف أن العلاج بالهرمونات التعويضية لا يقوم بالدور الذي من المفترض أن يقوم به كاملاً، بل إنه يضر على العكس بصحة المرأة. فالآثار طويلة المدى الناشئة عن تناول العلاج بالهرمونات التعويضية - مثل: بريمارين (Premarin) وبروفيرا (Provera) - توضح أن هذا العلاج ليست له أية منافع للمرأة التي بلغت سن اليأس أو لعلاج أمراض القلب والسكتات الدماغية. ففي الواقع، يؤدي العلاج بالهرمونات التعويضية إلى زيادة نسبة الإصابة بالأمراض الخاصة بالجهاز الدوري وسرطان الثدي والمبيض في النساء اللاتي يتناولنه.

يمكن أن نجد أحد الأمثلة المثيرة للقلق أيضاً بشأن تأثير الأدوية على صحة الإنسان فيما أعلنته إدارة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة عن أن الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تجعل بعض المرضى وخاصةً من فئة الأطفال والمراهقين يقدمون على الانتحار. لذا، فإن أطفالنا أيضاً يتعرضون للمخاطر الناتجة عن الإفراط في تناول الأدوية لا محالة. ولقد قامت بعض شركات الأدوية بإجراء بعض الدراسات التي توضح أن هناك علاقة بين الأدوية المضادة للاكتئاب والإقدام على الانتحار، ومما يدعو للسخرية أن الدراسات قد أظهرت أن هذه الأدوية المضادة للاكتئاب ليست لها أية فاعلية في علاج الأطفال والمراهقين المصابين بالاكتئاب. ولكن للأسف الشديد لا يزال المصابون من الأطفال يتناولون

هذه الأدوية المضادة للاكتئاب بكميات أكبر من ذي قبل وفي سن صغيرة. ويعد كل من بروزاك (Prozac) وزولوفت (Zoloft) من أكثر الأدوية انتشاراً التي ينصح بها الأطباء وهي أيضاً من الأدوية التي تحقق أرباحاً خيالية في سوق الدواء. ولكننا في الوقت نفسه لا نود فعلياً بناء مجتمع أساسه من الأطفال الذين أدمنوا تناول الأدوية والعقاقير.

من العقاقير الأخرى التي تمثل خطراً كبيراً والتي ظهرت مؤخراً هو فيوكس (Vioxx)، لا بد أنك تتذكر هذا العقار وخاصةً أنه قد تم سحبه من الأسواق لما له من أضرار جسيمة. ففي عام ٢٠٠٤، أعلنت إحدى شركات الأدوية التوقف عن بيع هذا العقار الذي كان من المفترض أنه يعالج التهاب المفاصل. ومن الغريب أنه عندما أعلنت الشركة ذلك الأمر، كان ما يقرب من ٢ مليون شخص حول العالم يتناولون هذا العقار. لقد تم سحبه من الأسواق بسبب ما توصلت إليه إحدى الدراسات التي وجدت أنه يتسبب في مضاعفة خطورة الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. من ناحية أخرى، حققت هذه الشركة مبيعات من هذا العقار تصل إلى ٢,٥ بليون دولار في العام السابق لسحبه من السوق. وكان هذا العقار يروج له على أنه عقار آمن كبديل للأسبرين الذي قد يسبب بعض التقرحات بالإضافة إلى النزيف المعوي. ولقد كان هذا العقار هو الأشهر في تاريخ الأدوية التي تم سحبها من الأسواق. فعندما تم طرحه في الأسواق في عام ١٩٩٩، تم صرف ٨٤ مليون وصفة طبية مشتملة عليه من قبل الأطباء. ولم يكن هناك رد لمواجهة هذا الموقف سوى أن قال مصنعو هذا الدواء بكل بساطة واستهتار إنهم لم يكونوا على دراية بأن هذا العقار يتسبب في كل هذه المشكلات الصحية.

ولكن، ماذا عن الأشخاص الذين ظلوا يتناولون هذا العقار لمدة الخمس أو الست سنوات الأخيرة؟ هل ستقول لهم إنك لم تكن على علم بأن هذا العقار يسبب كل هذه الأضرار الصحية؟! لذا، أكرر مراراً وتكراراً أنه لا يجب تناول

العقاقير إذا كنت في غنى عنها ولم تكن مضطراً لذلك. وعليك أن تتأكد تماماً من وجود ضرورة حتمية لتناولها، كما يجب أن تعرف ما إذا كانت هذه الأدوية ضارة بالنسبة لك أم لا. وفي سبيل الدفاع عن شركات الأدوية، قام المسئولون عن صناعة الأدوية بطرح عقار جديد في الأسواق بعد اختباره والحصول على موافقة الجهات الحكومية عليه. إلا أن هذا العقار لم يتم استخدامه بعد على نطاق واسع؛ لذا، فهم لم يحددوا بعد الآثار طويلة المدى الناتجة عن هذا العقار والتي سيتم تحديدها بعد أن يتناوله العديد من الأشخاص لفترة طويلة من الوقت. المشكلة هنا أنك عندما تتناول مثل هذه العقاقير، فإنك تشبه فئران التجارب التي يتم إجراء العديد من التجارب عليها لمعرفة ما إذا كان هذا العقار آمناً وصحياً أم لا.

ضرورة توخي الحذر عند تناول العقاقير

من الأسباب التي تجعلنا دائماً نلجأ إلى استخدام العقاقير على الرغم من المخاطر التي تصحب استخدامها هو طرحها وبيعها في الأسواق وكأنها بعض قطع الحلوى التي نسلي بها أنفسنا. هناك أحد الإعلانات الذي يقدم امرأة تقوم بعمل بعض التمارين الرياضية وبوضوح الإعلان أن هذه المرأة تعتمد على نظام غذاء نباتي، كما أنها تجاوزت الخمسين من عمرها وهي أم لثلاثة أبناء، بالإضافة إلى أن نسبة الكوليسترول لديها تصل إلى ٢٣٤. ترى ما الذي تحتاجه هذه المرأة إذن؟ وسرعان ما يقدم الإعلان الإجابة وهي أنها تحتاج إلى بعض أنواع الأدوية الخافضة لنسبة الكوليسترول مثل ليبيتور (Lipitor) وزوكور (Zocor). من ناحية أخرى، قد يتساءل مشاهد هذا الإعلان إن هذه المرأة تبدو بحالة صحية جيدة ولا تعاني من أي شيء سوى ارتفاع طفيف في نسبة الكوليسترول فما حاجتها إذن لهذه العقاقير؟! إن هذه الإعلانات التجارية تستهدفك أنت، فهي تريد أن تقنعك بأنك دائماً في حاجة ملحة وضرورية لتناول هذه العقاقير، فهذه هي الرسالة التي تريد ترويجها لك.

فإذا كنت تبحث عن دواء سحري لعلاج كل الأمراض، فعليك أن تعرف أنه لا يوجد ما يسمى بذلك. فحاجتك الحقيقية هي أن تبدأ حياتك بشكل صحي وأن تفكر ملياً في حياتك وفي كل ما تتناوله يومياً. لذا، عليك أن تكون حذراً تماماً من تناول أي نوع من أنواع العقاقير. دعني أكرر لك أن العقاقير تحتوي على العديد من المركبات الكيميائية الضارة التي تؤدي إلى تغيير التوازن الفسيولوجي الطبيعي لجسم الإنسان. يجب أن تفكر ملياً فيما إذا كان الاعتماد على تناول هذه العقاقير مفيداً للصحة أم لا وما إذا كان من الضروري تناولها في حياتك أم لا.

بالطبع، قد يحتاج الإنسان في بعض الأحيان إلى تناول بعض العقاقير للعلاج. ولكننا أصبحنا الآن نعيش في عصر يتسم بالاندفاع نحو استخدام العقاقير. تأكد من أنك تأخذ كل حذرک واحتياطك قبل أن تقترب من أي دواء سواء أكان تحت إشراف الطبيب أو من الأدوية التي يتم تناولها دون إشراف الطبيب. ويتمثل أول شيء يجب عليك فعله في ضرورة التحدث إلى الطبيب وطرح بعض الأسئلة المهمة عليه مثل:

- منذ متى يتم تناول هذا النوع من العقاقير؟
 - ما الآثار الجانبية التي يشتهر بها هذا العقار؟
 - ما المدة التي تتوقع أن تستغرق في تناول هذا العقار؟
 - هل هناك مرضى آخرون يتبعون هذا العلاج أستطيع أن أتحدث إليهم؟
 - هل هناك أي بدائل طبيعية يمكن أن تفيد أيضاً في العلاج مثل تغيير النظام الغذائي الذي أتبعه أو أداء المزيد من التمرينات الرياضية أو تقليل الضغط الذي أتعرض له في البيئة المحيطة؟
- إنك تحتاج إلى طرح هذه الأسئلة على الطبيب المعالج قبل تناول أي عقار. فالأدوية في بعض الحالات يكون لها آثار جانبية خطيرة. فهي إن عالجت عضواً

معيناً في جسدك، فإنها تضر بآخر. وقد ينتهي بك الحال إلى أن تفقد صحتك تماماً.

يمكنك أيضاً بالإضافة إلى الاسترشاد بالطبيب أن تطلع على المعلومات المتاحة من خلال مواقع الإنترنت والمقالات والكتب. وأثناء رحلتك البحثية، لا تركز جهودك في الحصول على معلومات عن العقاقير فقط ولكن إذا تم تشخيصك على أنك تعاني من مرض معين، فيمكنك أن تتصل عبر الإنترنت بمجموعة من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم يعانون من المرض نفسه الذي تعاني منه. وعليك أن تعرف منهم السبل التي اتبعوها للعلاج والبدائل الطبيعية التي حاولوا استخدامها أو الطرق الأخرى التي قد تكون أقل خطراً من العلاج بالأدوية والعقاقير.

هذه هي الأشياء التي يجب أن تفكر فيها عند استخدام أو تناول أي علاج بشكل طويل المدى. تذكر ما حدث مع عقار فيوكس وغيره من الأدوية الأخرى التي صرحت بسلامتها إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية وتم تداولها في الأسواق ونصح بتناولها العديد من الأطباء واستخدمت من قبل ملايين من الأشخاص وبعد كل هذا اكتشف أنها سببت الكثير من الأضرار للأشخاص الذين كان من المفترض أن تعالجهم، بل وتم سحبها من الأسواق. لذا، لا تتناول أي عقار إلا إذا كنت بالفعل في حاجة ماسة إليه، وتأكد من إمكانية الحصول على جميع المعلومات عن هذا العقار قبل أن تشرع في تناوله.

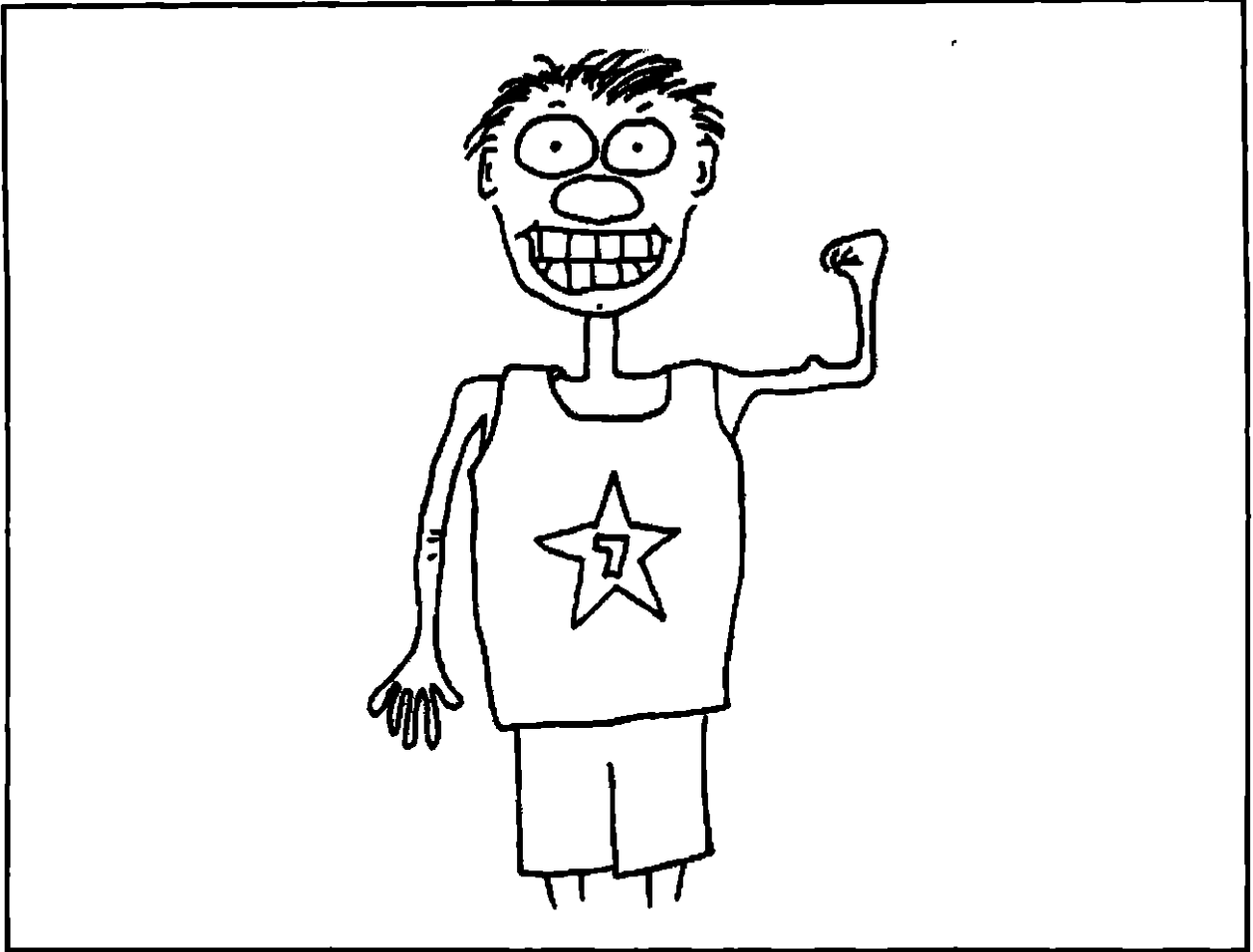
إنني أريد مساعدتك في الابتعاد تماماً عن تناول العقاقير لكي لا تظهر عليك أعراض تدهور الصحة التي ستدفعك للبحث عن الدواء السحري لعلاج كل الأمراض. إذا اتبعت في حياتك أسلوب العناية بالصحة بدلاً من العناية بعلاج المرض، وذلك باتباع العادات السبع الصحية يومياً، فستجد نفسك تتمتع بصحة جيدة دون اللجوء إلى استخدام العقاقير والأدوية.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل السابع

العادة الصحية (٤)

ممارسة التمرينات الرياضية



في حقيقة الأمر، لم أجد سبيلاً أوضح لك به أهمية ممارسة التمرينات الرياضية سوى أن أقول لك مباشرة لا بد أن يكون لك نظام تتبعه لممارسة التمرينات الرياضية. فقبل أن تجلس لمشاهدة التلفزيون، عليك أن تسأل نفسك أولاً هل قمت اليوم بممارسة قدر كافٍ من التمرينات الرياضية؟ هل ذهبت للتمشية لمدة كافية؟ أو هل أدت بعض التمرينات على دراجتك الثابتة أو أحد الأجهزة الرياضية؟ خلاصة ما أريد قوله هو إنه لا يحق لك أن تجلس لمشاهدة التلفزيون إلا عندما تكون قد أدت واجبك تجاه العناية بنفسك وصحتك. لذا، من الأفضل لك أن تتوقف عن عادة مشاهدة التلفزيون وتذهب لأداء بعض التمرينات الرياضية.

بالطبع، إذا لم تقم بأداء بعض التمرينات الرياضية، فإنك ستصاب بالبدانة. ففي بعض الدول، وصلت البدانة إلى أعلى معدلاتها الآن؛ حيث إن ما يزيد عن ٦٠٪ من الأمريكيين أصبحوا مصابين إما بالبدانة أو بالوزن الزائد، وذلك وفقاً لما صرحت به مختلف المعاهد القومية للصحة. فضلاً عن ذلك، فإن الأطفال أنفسهم لم يسلموا من أضرار الوزن الزائد؛ حيث يعاني الآن ١٥٪ من الأطفال الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين السادسة والتاسعة عشر من الوزن الزائد. أما على مستوى العالم، فهناك بليون شخص يعانون من الوزن الزائد، بالإضافة إلى ٢٢ مليون طفل تحت سن الخامسة يعانون أيضاً من الوزن الزائد. إن الأمر يبدو وكأن الوزن الزائد صار وباءً ينتشر في العالم كله.

في كل عام، توضح العديد من الدراسات الجديدة الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية؛ حيث تساعد في الوقاية من عدد هائل من الأمراض منها أمراض القلب والسكر وهشاشة العظام. لذا، من الأفضل لك أن تستيقظ من غفلتك وأن تفكر ملياً في الروتين اليومي لحياتك وأن تقلع عن اتباع هذا الروتين؛ لأنك بحاجة إلى التخلي عن ممارسة هذه العادات التي تجعل منك شخصاً ساذجاً ضعيفاً.

إن الحياة تتطلب منك أن تكون دائم الحركة والحيوية. فإذا لاحظنا على سبيل المثال بركة راكدة من المياه، سنجد أن هذه المياه ليست في حاجة إلى شيء سوى أن تتحرك وتتدفق وإلا توقفت الحياة فيها. وإذا لاحظنا الأرض أيضاً، سنجد أنها تدور في المدار الخاص بها؛ لأنها إذا توقفت عن الدوران سيهلك كل من عليها. إن الأمر نفسه ينطبق على جميع أجزاء الجسم من خلايا ودورة دموية وأجهزة، بل وينطبق عليك أنت كفرد أيضاً، فكل ما نحتاج إليه لكي نشعر بالحياة هو الحركة.

هناك عاملان أساسيان يساعدان في إطالة عمر الإنسان: ممارسة التمرينات الرياضية وموقف المرء تجاه الحياة من حيث كونه متفائلاً أم متشائماً، حزيباً أم

سعيداً. فهذان العاملان يضيفان إلى نشاط الإنسان وحيويته. فإذا لم تتحرك وتمارس بعض الأنشطة، فإنك بذلك تقضي على حيوتك. وعلى الرغم من أهمية التمرينات الرياضية، فإن الحقيقة المؤلمة توضح أن نسبة الأشخاص البالغين من الأمريكيين الذين يمارسون التمرينات الرياضية بالقدر الموصى به لا تمثل سوى الربع فقط، وذلك وفقاً لما صرحت به مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. والأسوأ من ذلك هو أن ثلث الأشخاص البالغين تقريباً لا يمارسون أي تمرينات رياضية على الإطلاق.

إن ممارسة التمرينات الرياضية لا تفيد الجسم فقط، بل إن منافعها تمتد أيضاً لتشمل عقل الإنسان وحالته المزاجية. فالتمرينات الرياضية تساعد في إفراز المزيد من الهرمونات المسئولة عن رفع معنويات الفرد وتحسين حالته المزاجية، حيث تعمل على الشعور بالاسترخاء والتخلص من أي ضغوط، كما تزيد من شعور الفرد بوافر الصحة والسعادة. فالحركات الانقباضية المتكررة للعضلات - كما يحدث عند ممارسة بعض الرياضات مثل: اليوجا والمشي والسباحة وغيرها - تؤدي إلى زيادة نسبة أحد المركبات الكيميائية في المخ وهو السيروتونين (Serotonin) الذي يقاوم أي مشاعر سلبية يتعرض لها الإنسان. هناك سبب آخر مهم يوضح مدى أهمية ممارسة التمرينات الرياضية؛ حيث إن لها تأثيرها الإيجابي في علاج عدد من الأمراض العقلية واضطرابات النوم والتغذية والاختلال العقلي، كما أن لها القدرة على مقاومة تناول الكحوليات والتدخين والإدمان واضطرابات الشخصية والاكتئاب والقلق.

قد أبدو مبالغاً في كل هذه الفوائد الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية، لدرجة أنك قد لا تصدقني. إلا أن العلم قد أثبت أن ممارسة التمرينات الرياضية تحسن الصحة وتطيل العمر؛ لذا لا تغفل أن الحياة تعني الحركة والحيوية.

البدء في اتباع برنامج رياضي فعال

لكي تؤتي التمرينات الرياضية بثمارها معك، يجب أن تعرف جيداً القدر الكافي الذي يجب أن تمارسه منها يومياً. فمعظم الإرشادات الصادرة عن الجهات المعنية بصحة الفرد والمجتمع قد أوضحت مؤخراً جدوى ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ساعة في اليوم وذلك في معظم أيام الأسبوع. ولكن هذا لا يلزمك أن تؤدي هذه التمرينات لمدة ساعة كاملة مرة واحدة؛ حيث يمكن أن تقسمها على سبيل المثال إلى ثلاثين دقيقة في الصباح وثلاثين دقيقة في المساء. تجدر الإشارة هنا إلى أن الأبحاث قد أثبتت أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لفترات متقطعة على مدار اليوم يحصلون على الفوائد الصحية نفسها التي يحصل عليها الأشخاص الذين يفضلون ممارسة التمرينات الرياضية لفترات طويلة غير متقطعة. المهم أن تبدأ بالفعل في ممارستها.

هناك بعض الإرشادات الصحية التي يجب أن يعرفها الأشخاص الذين يمارسون التمرينات الرياضية للتخلص من السعرات الحرارية. فإذا كنت تمارس التمرينات الرياضية المعتدلة والخفيفة أربع مرات في الأسبوع حيث تستغرق ممارستها في المرة الواحدة ٣٠ دقيقة، فإنك بذلك تتخلص من ٦٠٠ إلى ٨٤٠ سعر حراري تقريباً. أما إذا تراوح عدد مرات ممارسة التمرينات الرياضية نفسها من خمس إلى سبع مرات أسبوعياً، فأنت بذلك تتخلص من ٧٥٠ إلى ١٤٧٠ سعر حراري تقريباً. ولكن أفضل الأوضاع التي يمكن أن تمارس عليها التمرينات الرياضية المعتدلة والخفيفة هي أن تقوم بذلك خمس مرات أسبوعياً على أن تستغرق في المرة الواحدة لممارستها مدة ٦٠ دقيقة. إذا قمت بذلك، فإنك ستتخلص مما يقرب من ١٥٠٠ إلى ٢١٠٠ سعر حراري أسبوعياً.

إن الأنشطة اليومية التي تقوم بأدائها مثل المشي أو صعود السلم بدلاً من استخدام المصعد يمكن أن تساعدك في أداء جزء من التمرينات الرياضية التي من المفترض القيام بها، وذلك كما يلي:

- المشي لمدة ٣٠ دقيقة يخلص الجسم من ١٢٥ سعر حراري.
 - التمشية في المراكز التجارية أو الحدائق لمدة ساعة كاملة يخلص الجسم من ٢٤٠ سعر حراري.
 - تقليم الأعشاب الموجودة في الحديقة لمدة نصف ساعة يخلص الجسم من ١٥٠ سعر حراري.
 - غسل السيارة وتنظيفها لمدة ساعة كاملة يؤدي إلى التخلص من ٣٠٠ سعر حراري.
- يظن بعض الأشخاص أن التمرينات الرياضية ليست إلا مجرد وسيلة للتخلص من السعرات الحرارية وإنقاص الوزن. وهذا بالطبع أمر جيد إذا ساهم في تشجيعك على ممارسة الرياضة بوجه عام والحفاظ على وزن صحي ومناسب. ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد من وراء ذلك؛ حيث إن هناك مجموعة أخرى من الفوائد الحقيقية والفعالة الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية تتمثل فيما يلي:

- الحفاظ على رشاقة الجسم وتناسقه
 - تنشيط القلب والرئتين مما يحافظ على صحة الجهاز الدوري
 - تنشيط العضلات وتقويتها
 - الحفاظ على مفاصل الجسم من التيبس
 - مساعدة الجسم في التخلص من السموم الموجودة فيه وذلك عن طريق ما يفرزه الجسم من عرق أثناء ممارستها
 - صفاء الذهن والاسترخاء وتقليل الضغط الذي يتعرض له الفرد
- اعلم جيداً أنه لا يوجد شيء يفيد الجسم أكثر من ممارسة التمرينات الرياضية. ولا بد أنك تعرف هذا الأمر وتدركه جيداً حتى وإن لم تكن على

درابة كافية بتفاصيله بشكل علمي. إن ما نردده لأنفسنا دائماً هو أننا لا نميل إلى ممارسة رياضة العدو ولا نحب استخدام الأجهزة الرياضية مثل المشاية ولا نجيد على الإطلاق ممارسة بعض الألعاب الرياضية كالتنس. وببدو من هذا الكلام أننا دائماً ما نخلق الأعذار لأنفسنا ونبحث عن حجج واهية؛ حيث نركز على الرياضات التي لا نعرفها أو التي لا نميل إلى ممارستها ونجعل من ذلك عذراً لعدم ممارسة الرياضة على الإطلاق. ولكن هذا ليس عذراً وعلينا أن نتخلص من هذا التفكير السلبي على الفور. فهناك العديد من الطرق التي يمكنك أن تمارس بها التمرينات الرياضية، فأني شخص في أي مكان يمكنه أن يجد العديد من الوسائل التي تساعد على أداء التمرينات الرياضية البسيطة والتي تكون في متناول يديه ولا تكلفه الكثير من المال.

إليك هنا بعض الرياضات التي أحب دائماً أن أوصي بممارستها. قم بإلقاء نظرة على كل منها، ثم قم بإعداد قائمة بالأنشطة التي تفضل القيام بها. وهناك أمر مهم للغاية أحب أن أوضحه لك ألا وهو ضرورة استشارة الطبيب الخاص بك أولاً قبل ممارسة أي رياضة تختارها لكي تتأكد من أنك قادر بالفعل على ممارسة هذه الرياضة.

رياضة المشي: من المفضل أن تتم ممارسة رياضة المشي على أرض ممهدة ومستوية، ولا سيما إذا كنت ستمارسها لمسافات طويلة. لا تندفع وراء ممارسة رياضة تسلق الجبال والمرتفعات؛ فمجرد التمشية في الضواحي المجاورة لك يعد أمراً جيداً للغاية، بل إن بعض الأشخاص يقومون بالتمشية والتنزه داخل المراكز التجارية بخطى منتظمة ولفترة معينة من الوقت ليكونوا بذلك قد أدوا القدر الموصى به من التمرينات الرياضية. وبعد هذا الشكل من أشكال ممارسة رياضة المشي مناسباً خاصة بالنسبة للأشخاص الذي يعيشون في أماكن تتسم بشتاء قارس البرودة. لذا، ليس هناك عذر لعدم ممارسة الرياضة بوجه عام.

قد يرغب البعض في شراء عداد الخطى؛ وهو جهاز يقوم بعد الخطوات التي يسيرها الشخص يومياً. إن هذا الجهاز يعد مفيداً بالفعل؛ حيث إنه يساعد في تقدير المسافة التي تم قطعها سيراً على الأقدام، خاصةً إذا كنت تقوم ببعض الأعمال اليومية أو تتسوق في أحد المراكز التجارية. أوضحت إحدى الجمعيات الأمريكية المعنية بهذا الشأن أن المشي لمسافة ميل واحد يحتاج في المتوسط إلى ٢٠٠٠ خطوة. أما ممارسة كل من رياضي ركوب الدراجات والسباحة فتعادل المشي بمقدار ١٥٠ خطوة في الدقيقة. أما التزحلق باستخدام الأحذية المخصصة لهذا الغرض فيعادل المشي بمقدار ٢٠٠ خطوة في الدقيقة. لذا، إذا قمت بممارسة أي من هذه التمرينات الرياضية لمدة عشرين دقيقة، فإنك تستطيع بذلك أن تحسب عدد الخطوات المساوية لكل منها في رياضة المشي.

السباحة: تعد السباحة إحدى الرياضات التي لا يشعر فيها الجسم بوزنه على الإطلاق، وعلى الرغم من ذلك فهي تمثل شكلاً من أشكال تمرينات المقاومة. لذا، فإن هذه الرياضة لا ترهق مفاصل الجسم، بل إنها تنشط الجهاز الدوري بشكل مذهل. كما أنها تساعدك في بناء عضلاتك وإكسابها شكلاً لائقاً وقوة هائلة.

الدراجة الثابتة: إنني أحب التمرن على الدراجات الثابتة لأنها تنشط الجهاز الدوري بشكل مذهل. فعلى الرغم من أنك تفرز الكثير من العرق أثناء ممارسة بعض التمرينات الرياضية عليها، فإنها لا تسبب أي إرهاق لمفاصل الجسم. وهذا النوع من الدراجات يكون ذا حجم صغير لدرجة تكفي أن تقتني واحدة داخل منزلك، مما يجعلها وسيلة مريحة للغاية لممارسة التمرينات الرياضية.

رياضة الجري: هناك العديد من الأشخاص يحبون الجري، وهناك العديد أيضاً ممن يكرهونه. لذلك، لا تجبر نفسك على ممارسة هذه الرياضة إذا كنت لا تحب ممارستها. فممارسة هذه الرياضة بشكل خاطئ قد ينجم عنه العديد من

الأضرار. ولكن، عندما تمارس هذه الرياضة، يجب أن تعلم أن قدميك سوف تحتكان بالسطح الذي ستجري عليه بشدة؛ لذا، يجب أن تختار بعناية المكان الذي ستمارس فيه هذه الرياضة. فمن الأفضل أن تجري في مضمار الجري المخصص لذلك أو في إحدى الحدائق، بدلاً من الجري على طريق غير ممهد لهذا الغرض. كما يجب أن تتأكد من أنك ترتدي حذاءً مناسباً ذا جودة عالية يستطيع امتصاص الصدمات أثناء الجري. كثيرون من ممارسي رياضة الجري تصبح لديهم ممارسة هذه الرياضة بالنمط نفسه أمراً روتينياً؛ حيث إنهم يجرون دوماً في الطريق نفسه دون تغيير. وما أنصحك به هو أن تغير الطريق الذي تجري فيه من وقت لآخر؛ وذلك لعدة أسباب: أولاً، حتى لا تشعر بالملل أثناء الجري؛ ثانياً، حتى لا تعتاد قدماك كل مرة على المنحدرات والمنعطفات نفسها. من ناحية أخرى، إذا نوعت الطرق التي تجري فيها كأن تجري في الطريق المقابل مثلاً، فإنك بذلك تحدث نوعاً من التوازن لجسمك وتحميه من ظهور أي اختلال في التوازن الوظيفي لأعضائه.

رفع الأثقال: إنني من مؤيدي رياضة رفع الأثقال، حيث إنها تكسب العضلات شكلاً لائقاً وقوة كبيرة. وأفضل الطرق لممارسة هذه الرياضة هي ألا تستخدم الكثير من الأوزان الثقيلة. ولكن حاول أن تستخدم أوزاناً خفيفة على أن ترفعها بشكل متكرر، فهذه الطريقة من شأنها أن تساعد في بناء عضلاتك وإكسابها شكلاً لائقاً ومزيداً من القوة دون أن يسبب لك ذلك أدنى أذى. أما إذا كنت قوي البنية، فهذا أمر مختلف؛ حيث يمكنك أن تتابع ممارسة هذه الرياضة مع أحد المدربين الذي يمكنه أن يقدم لك الإرشادات المفيدة في هذا الصدد. ومع ذلك، لا يزال الخيار الأفضل لك في جميع الحالات لكي تمرن جسدك وتحافظ على لياقتك البدنية، أن تحمل أوزاناً خفيفة مع تكرار رفعها بمعدلات متساوية.

الفصل السابع: العادة الصحية (٤) - ممارسة التمرينات الرياضية ١٠٣

مع الانتشار الهائل للكثير من مظاهر التكنولوجيا المتمثلة في أجهزة الكمبيوتر والإنترنت وظهور أنواع أحدث من أجهزة التلفزيون، أصبحنا لا نبذل الكثير من الحركة كما كنا نفعل من قبل. لقد تحول الأمر إلى تحدٍ خطير يظهر في الزيادة الهائلة في معدلات البدانة والأمراض الأخرى المتعلقة بها. تذكر أن الإرشادات الصادرة عن الجهات المعنية مؤخراً توضح مدى أهمية ممارسة التمرينات الرياضية ساعة واحدة في معظم أيام الأسبوع. والجيد في هذا الأمر أن هذه الساعة من الممكن عدم ممارستها مرة واحدة، بل يمكن تقسيمها ٣٠ دقيقة في الصباح و ٣٠ دقيقة في المساء. كذلك، يمكن تقسيمها على فترات قصيرة على مدار اليوم لتتم ممارستها في فترات الإفطار والغداء والعشاء. فالمهم في الأمر برمته تشجيعك على الحركة وممارسة الرياضة لأنه شيء ضروري للغاية؛ حيث يؤثر على شعورك بالراحة وعلى صحتك بشكل عام. لذا، أكررها أكثر من مرة لا بد أن تتحرك وتمارس التمرينات الرياضية لتجعلها إحدى عاداتك الصحية في حياتك.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثامن

العادة الصحية (٥)

اتباع نظام غذائي صحي



إن أهمية تناول الطعام الصحي تكمن ببساطة في أننا لا نستطيع أن نواصل الحياة دون ذلك. لقد نشرت إحدى الصحف النتائج التي توصلت إليها إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً، والتي أوضحت أن واحدة من كل خمس حالة وفيات في النساء وواحد من كل سبع في الرجال نتيجة الإصابة بمرض السرطان ترجع إلى الزيادة المفرطة في الوزن بدرجة كبيرة. كذلك، فقد تابعت الدراسة التي قامت بها جمعية مرضى السرطان الأمريكية - وهي أكبر دراسة أجريت في هذا الصدد على الإطلاق - ما يزيد عن ٩٠٠ ألف شخص لمدة ستة عشر عاماً للتأكد من النتائج سابقة الذكر؛ حيث أجريت على الجنسين الأبيض

والأسود وتمت على أساس علمي وبحثي جيد. والنتيجة التي خلصنا إليها من هذه الدراسة أن الأشخاص الذين يفرطون في تناول الطعام حتى ينتهي بهم الأمر إلى زيادة المفرطة في أوزانهم يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة الإصابة بمرض السرطان. وأعتقد أنه بعد هذه الدراسة العملية، فإنك لا تحتاج إلى أي شيء آخر يقنعك بالتوقف عن الإفراط في تناول الطعام بشكل عشوائي في أي وقت وأي مكان والبدء في تناول طعام صحي.

يُعرف الأمريكيون على وجه الخصوص دون غيرهم من الشعوب الأخرى بإفراطهم في تناول الأطعمة السريعة والجاهزة، لدرجة جعلت الأمر يحتاج إلى وقفة. فالبدانة بالفعل تسببت في وفاة الكثير منهم. جدير بالذكر أنه وفقاً لما صرح به المركز القومي للوقاية من الأمراض المزمنة والحفاظ على الصحة، فإن النظام الغذائي السيئ وعدم ممارسة التمرينات الرياضية والإصابة بالبدانة تسببت في وفاة ٤٠٠ ألف شخص في عام ٢٠٠٠، ومن المتوقع أنها ستكون السبب الأول في وفاة الكثيرين في الأعوام المقبلة. وبناءً على ذلك، فإن الزيادة المفرطة في تناول الطعام ستصبح أخطر من التدخين؛ حيث ستتسبب في وفاة عدد أكبر من الأشخاص. وهذا يوضح إلى أي مدى نحيد عن طريق العناية بصحتنا.

لهذا السبب، لا بد أن تتبع نظاماً غذائياً جيداً. ومن خلال هذا الفصل، سأوضح لك بالتفصيل أنواع الطعام التي أطلق عليها الأطعمة الصحية. وبدءاً من هنا أريدك أن تجعل اتباع نظام غذائي جيد عادة في حياتك لا تتخلى عنها. فأنت قادر على القيام بذلك على أكمل وجه.

أهمية معرفة مكونات الطعام قبل تناوله



لا يهتم معظمنا بمعرفة مكونات الأطعمة التي نتناولها بهدف تجنب مجرد التفكير في عواقب ما نختار من أطعمة. لذا، أطلب منك أن تكف عن تناول الأطعمة التي تختارها لمجرد أنها موجودة في قائمة الأطعمة، وبدلاً من ذلك ابدأ في معرفة المكونات التي تدخل في إعداد الأطعمة التي ستختار تناولها.

عندما تتناول الطعام مع أحد الأشخاص المقربين إليك، فإنك تستطيع أن تعرف منه مكونات هذا الطعام ومن الذي قام بإعداده. وعلى العكس من ذلك، فإنك عندما تذهب إلى تناول الطعام داخل تلك المطاعم التي لا تعرف أحداً فيها ولم تذهب إليها من قبل، فإنك تقوم بطلب القائمة لتختار منها أحد أنواع الطعام الذي لا تعرف حتى مكوناته.

عندما تتناول الطعام في مكان تعرفه أو في منزل أحد الأشخاص المقربين إليك، فإنك تستطيع التأكد من أن هذا الطعام الذي تتناوله صحي. وذلك لأنه ما من شك أن الطعام سيتم تحضيره بشكل جيد وستكون مكوناته على درجة عالية من الجودة. كما أنك تستطيع أن تسأل هذا الشخص عن مكونات الطعام لأنه قريب منك ولن يزعجه هذا السؤال على الإطلاق. أما أنا فما يزعجني حقاً هو ذهابك إلى المطاعم التي لا تعرف فيها أحداً ولا تستطيع أن تسأل فيها عن مكونات الطعام.

أريدك أن تعرف جيداً أنه يجب أن تسأل عن مكونات الطعام الذي تتناوله فلا حرج من ذلك. إذا لم تقم أنت بطرح هذا السؤال، فمن الذي يطرحه بالنيابة عنك لمصلحتك؟! من الضروري أن تتعرف على العناصر المكونة للطعام الذي تتناوله لكي لا يسبب لك أي ضرر. إن معظم المطاعم لا تقوم بذكر مكونات كل صنف من أصناف الأطعمة إلى القائمة، ولكن هذا لا يعني أنه لا يحق لك أن تسأل عن مكونات الأصناف التي ستتناولها. فأنت بجانب تحملك دفع قيمة الطعام الذي ستتناوله، ستتحمل أيضاً تأثيره على جهازك الهضمي وجميع أعضاء جسمك. وبالطبع، فإنك تسعى وراء قضاء وقت طيب أثناء تناول الطعام خارج المنزل وليس وراء الإصابة بأحد الأمراض. فلماذا إذن لا يحق لك أن تسأل عن مكونات هذا الطعام؟!

لا تقدم على تناول أي طعام بمجرد أنه موجود في القائمة دون أن تعرف مكوناته. إذا عملت مطاعم الوجبات الجاهزة على توضيح المكونات الحقيقية لكل صنف من أصناف الأطعمة التي يتم تقديمها، فإنك في هذا الوقت ستفكر ملياً قبل أن تتناول أي صنف من أصناف الطعام.

العجز عن التحكم في كمية الطعام المتناولة

إن الحديث في هذا الصدد يجعلني أتطرق إلى موضوع آخر وهو الكمية التي نتناولها من الأطعمة المختلفة. لقد فقدنا القدرة على التحكم في الكميات التي نتناولها من الأطعمة. ففي عصرنا الحالي، تقدم المطاعم حصصاً كبيرة من

الطعام تفوق القدر الذي تستطيع أنت وعائلتك تناوله في وجبة واحدة. لذا، انتبه جيداً للكمية التي تتناولها من أي طعام.

سأذكر لك تجربة شخصية في هذا الشأن. عندما كنت أذهب أنا وعائلتي إلى أحد المطاعم الإيطالية المشهورة بعمل أصناف المكرونة، كنا دائماً ما نطلب تناول طبق واحد فقط معاً: أنا وزوجتي وابنتي، وعلى الرغم من ذلك، فإنه يتبقى منا جزء حتى أن العاملين في هذا المطعم كانوا يتساءلون عما إذا كان هناك شيء ما في الطعام لم يعجبنا جعلنا نتركه على هذا النحو. إلا أننا كنا نففي ذلك ونخبرهم بأن كل ما في الأمر هو أننا لا نستطيع تناول كل هذه الكمية من الطعام. فكانوا يندهشون بشدة من ذلك ويصفوننا بأننا ليست لنا شهية كبيرة للطعام؛ وهذا بالطبع ما يبدو لهم ظاهرياً. أما بالنسبة لي، فما فعلناه أنا وعائلتي يمثل دون شك مظهراً من مظاهر تناول الطعام بشكل صحي ومعتدل.

من ناحية أخرى، عندما نظرت إلى المنضدة المقابلة في المطعم نفسه، رأيت شخصاً يجلس بمفرده ويتناول طبق المكرونة نفسه الذي كنت أتناوله أنا وأسرتي الصغيرة، هذا بالإضافة إلى ما كان معه من مشهيات وسلطة وحلوى ثم فنجان من القهوة. لقد تعجبت بشدة من هذا الكم الذي كان يتناوله هذا الرجل، حتى أنني بدأت أفكر بشكل جاد في كيفية عمل إنعاش قلبي رئوي لهذا الشخص بعد تناول هذا الكم من الطعام، وكيف سيستطيع هذا الشخص فعلاً أن يتحرك من مكانه بعد تناول كل هذا الطعام.

إن زيادة الكميات التي يتناولها الأشخاص من الطعام أصبحت مشكلة كبرى لا ترتبط بثقافة أو دولة معينة. فعندما تذهب لتناول الطعام خارج المنزل، فإنك تجد أنك تتناول كمية كبيرة من الطعام وهذا يعد خطراً كبيراً، لأنك بذلك تعود نفسك على هذا الأمر وكأنه أمر عادي وطبيعي حتى أنك عندما تعود إلى البيت، فإنك لا تتردد في تناول كمية أخرى من الطعام.

هذا يقودنا إلى نقطة أخرى غاية في الأهمية وهي زيادة الوزن التي تحدث نتيجة لزيادة عدد السعرات الحرارية المكتسبة. لقد قرأت مقالة في إحدى المجلات تتناول كيف تغير على مر السنين حجم طلب الأفراد للبطاطس المحمرة داخل مطاعم الأكلات الجاهزة. ففي عام ١٩٧٠، كان حجم الطلب الذي يكفي شخصاً واحداً من البطاطس المحمرة يصل وزنه إلى ٣٠ جرام ويحتوي على ١١٠ سعر حراري. وفي عام ١٩٨٠، وصل وزن الطلب نفسه إلى ١٠٠ جرام ليحتوي على ٣٣٠ سعراً حرارياً. بينما في عام ١٩٩٠، فإن الطلب نفسه من البطاطس المحمرة وصل وزنه إلى ٢٠٠ جرام ليحتوي على ٦٦٠ سعراً حرارياً.

لقد ظل هذا الوضع مستمراً حتى الآن، فأنت لا تغير طلبك من الطعام نفسه ولكن كمية هذا الطلب هي التي تغيرت. وبالطبع، لقد تعودت على تناول كل ما يقدم لك دون أن تترك منه شيئاً. وقد ترى مبرراً في ذلك بأنه يوجد الآلاف الذين لا يجدون ما يتناولونه من طعام. فإذا ما تركت بقايا طعام دون تناولها، فسوف يراودك شعور بالذنب على ما فعلت. يجب أن يكون لك وقفة مع نفسك، ولا تفكر سوى في حقيقة واحدة ألا وهي أنك بالفعل تتناول طلباً واحداً من البطاطس المحمرة إلا أن كميته قد تضاعفت ثلاث مرات عن ذي قبل. سأضرب لك مثالاً آخر على مدى تغير حجم الكمية التي نتناولها من الطعام بمرور الوقت. ففي أحد الأيام، ذهبت أنا وعائلتي إلى أحد المطاعم واصطحبنا معنا والد زوجتي - البالغ من العمر أربعة وسبعين عاماً - الذي قام بطلب مياه غازية، فأحضر النادل كوباً كبيراً جداً من المياه الغازية. فناداه والد زوجتي مرة أخرى وسأله عما جلبه له. فرد النادل بأنه أحضر المياه الغازية التي طلبها، ولكنه رد عليه قائلاً إنه لا يستطيع شرب كل هذه الكمية ولو حتى على أربعة أيام.

بالطبع لم أكن في حاجة لإعطائه محاضرة عن الكمية الواجب شربها من المياه الغازية. فهو يعرف من تلقاء نفسه أنه لن يستطيع تناول كل هذه الكمية منها. وبالفعل، وجدت أثناء تناول الطعام أنه لم يشرب سوى أقل من ربع الكوب الذي أتى به النادل. لم يستطع والد زوجتي أن يشرب أكثر من ذلك، إلا

أنه تملكه شعور كبير بالذنب لأنه ترك ما يزيد عن ثلاثة أرباع الكوب كما هو؛ ويرجع ذلك إلى أنه عاش في صقلية في الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية، حيث كان الأشخاص في هذا المكان يعيشون في مجاعة وأوقات عصيبة كانت تجعلهم لا يتركون أي بقايا من الطعام.

هذا بالطبع ما تفعله أنت عندما تذهب إلى أي مطعم ويقدم لك كمية كبيرة من الطعام أو الشراب، حيث ستضطر إلى تناولها كلها. فإذا ما تركت جزءاً منها، فإنه يملكك شعور كبير بالذنب لما أهدرت من طعام. كل ما أريده منك هو أن تطلب من النادل أن يحضر لك كمية صغيرة من الطعام تتسم بأنها صحية وذات جودة عالية.

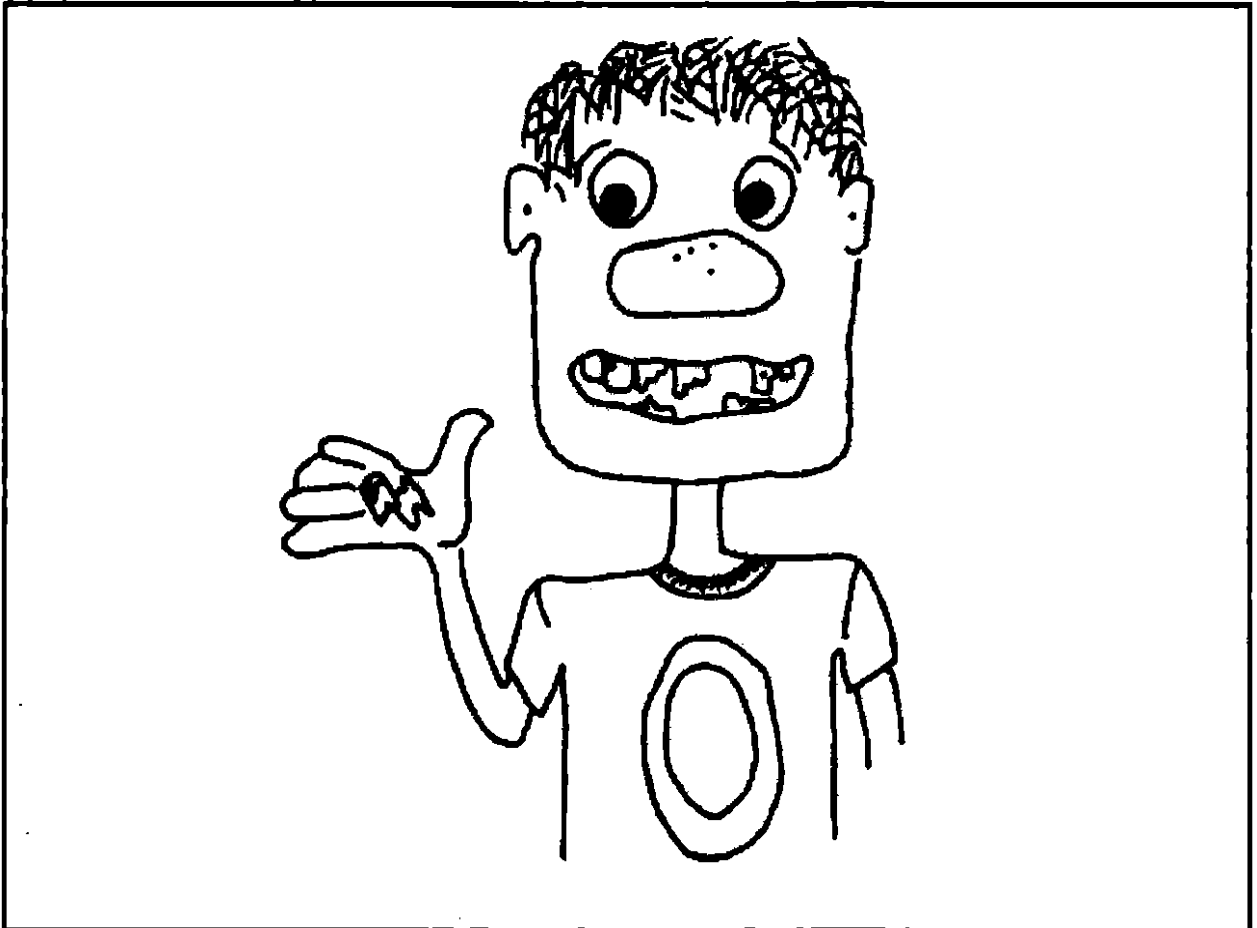
هناك سبب آخر يجعلك شديد الحذر بشأن الكمية التي تتناولها من الطعام. فقد أوضحت إحدى الدراسات التي ظهرت مؤخراً والتي تتناول الأسباب التي تطيل عمر الإنسان أن هذا الأمر سهل للغاية؛ فإذا تناولت كميات قليلة من الطعام، فإنك ستعيش أطول وستمتع بصحة أفضل. لقد قامت مجموعة من الباحثين في جامعة واشنطن بمتابعة مجموعة من الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً يتميز بقلّة عدد السعرات الحرارية وارتفاع قيمة العناصر الغذائية، فوجدوا أن التحكم في عدد السعرات الحرارية التي تتم إضافتها إلى الجسم يؤدي إلى خفض نسبة خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب بشكل كبير. لقد استمر هؤلاء الأشخاص في اتباع هذا النظام الغذائي الذي يتحكم في عدد السعرات الحرارية لمدة ست سنوات، حيث تراوح معدل تناولهم للسعرات الحرارية ما بين ١١١٢ إلى ١٩٥٨ سعر حراري، في حين أن النظام الغذائي الأمريكي المعتاد تتراوح فيه نسبة السعرات الحرارية ما بين ١٩٧٦ و ٣٥٣٧ سعر حراري في اليوم الواحد. جدير بالذكر أن هؤلاء الأشخاص كانوا يتجنبون تماماً تناول النشويات المنقاة والأطعمة الجاهزة.

والآن أريد أن أعرض لك مثلاً من واقع حياة أحد الأشخاص وهو "بن" الذي يبلغ من العمر ٧٢ عاماً. لقد بدأ "بن" في اتباع نظام غذائي يقيد عدد

السرعات الحرارية المتناولة وذلك منذ عشر سنوات؛ حيث كان معدل السرعات الحرارية التي يتناولها في اليوم الواحد يتراوح ما بين ١٤٠٠ و ١٥٠٠ سعر حراري. ولقد أوضح "بن" أنه عند اتباع هذه النسبة، فإن وزنه ظل ثابتاً لم تحدث فيه أي زيادة أو نقص. لقد حافظ بذلك على استقرار معدل الأيض داخل الجسم وذلك بعد أن وصل إلى الثانية والسبعين من عمره. لذا، يتعين عليك هنا أن تقارن بين عدد السرعات الحرارية الموجودة في النظام الغذائي الذي يتبعه "بن" وبين عددها في النظام الغذائي الأمريكي والذي يتراوح ما بين ٢٠٠٠ و ٣٦٠٠ سعر حراري، وهو ما يعادل ضعف ما يتناوله هذا الشخص في بعض الأحيان.

خلاصة هذا القول إنه يمكنك أن تتناول ما شئت من أصناف الطعام بشرط أن تقلل من الكمية التي تتناولها وأن تأكل باعتدال إذا شعرت فعلاً بالجوع. كذلك، انتبه جيداً لما تضعه في فمك من طعام، حينئذ فقط يمكنك أن تنقص وزنك وتحافظ على الوزن المناسب لك وتعيش بشكل صحي.

التأثير السلبي للإفراط في تناول السكريات



يعد السكر من أخطر العناصر الغذائية التي تؤثر بالسلب على صحة الإنسان إذا ما تم الإفراط في تناوله. فالسكر أصبح يدخل في مكونات العديد من الأطعمة بشكل لم يحدث من قبل، ونتيجة ذلك هي أن نسبة استهلاك السكر قد زادت بشكل كبير. على سبيل المثال، كان الأمريكيون في عام ١٩٢٢ يستهلكون ٣ كيلو جرامات تقريباً من السكر سنوياً، بينما في عام ١٩٩٩ أصبح الأمريكيون يستهلكون أنواعاً عديدة من السكريات بمعدل ٧٩ كيلو جراماً سنوياً، وذلك مثل السكر وعسل الذرة المضاف إليه نسبة عالية من الفركتوز وعسل النحل. ولقد ارتفع هذا المعدل بنسبة ٣٠٪ مرة واحدة خلال العشرين عاماً الماضية.

لقد واتتني الفرصة منذ فترة قريبة أن أقوم بعمل دورات تدريبية بصدد موضوع التغذية في إحدى المدارس الخاصة بالأطفال في سان دياجو. فكنت أشرح لهؤلاء الأطفال كيف أنهم يتناولون كميات متزايدة من السكر على مدار اليوم وهذا بالضبط ما أريد أن أوضحه لك.

إن معظم الأطعمة التي نتناولها يومياً تحتوي على نسبة كبيرة من السكريات في أشكال مختلفة. فعلى سبيل المثال، تحتوي علبة صوص التفاح العادية على ٢٢ جراماً من السكر، بينما توضح الملصقات المطبوعة على قطع حلوى الأطفال أنها تحتوي على ٣٢ جراماً من السكر. هذا فضلاً عن العديد من الأطعمة الأخرى التي نشترها والتي تحتوي على نسب عالية من السكر مثل المياه الغازية التي تحتوي على من ٣٩ إلى ٥٠ جراماً من السكر وشراب الخوخ الذي يحتوي على ٢٢ جراماً، حتى أن علبة الحساء الجاهزة تحتوي أيضاً على ٢٢ جراماً من السكر. وهذا بالنسبة للحصة الواحدة لنصيب الفرد الواحد والتي قد تزيد في بعض الأحيان، حيث قد توجد حصتان أو أكثر في العلبة الواحدة ليتناولها فردان أو أكثر. فإذا تناولت العلبة كلها، فإنك بذلك تضاعف نسبة السكر التي يحصل عليها جسمك.

لقد قمت بعمل تجربة ظريفة قد تقوم بإجرائها أنت أيضاً إذا كان لديك ميزان في المنزل. لقد قمت بوضع كوب على ميزان يقيس الأوزان بالجرامات وأتيت بكيس من السكر ومن هذا الكيس قمت بوضع ٢٢ جراماً من السكر الموجود في صوص التفاح داخل هذا الكوب ثم قمت بوضع ٣٢ جراماً من السكر الموجود في قطع حلوى الأطفال ثم ٣٩ جراماً من السكر الموجود في المياه الغازية، وهكذا حتى امتلأ الكوب عن آخره. فعن طريق هذه التجربة العملية، ستستطيع أن ترى بعينيك كمية السكر التي تتناولها في اليوم الواحد، مع الأخذ في الاعتبار أنني لم أضف إلى هذه القائمة بقية الأطعمة التي تتناولها في المعتاد كل يوم والمحتوية على نسبة من السكر مثل الفطائر والحلويات والأنواع المختلفة من الكيك بالإضافة إلى العلكة، كل هذا والكوب كان قد اكتمل بالفعل. فتناول كل هذه الأطعمة يعد إفراطاً في تناول السكريات.

ولكن دعنا نجري هذه التجربة بشكل آخر؛ حيث يمكن أن نستخدم أنواع الأطعمة نفسها ولكن مع بعض التعديلات. فيمكنك أن تتناول صوص التفاح غير المحلى، وبدلاً من أن يحصل جسمك على ٢٢ جراماً من السكر، فإنه سيستمد ١١ جراماً فقط. كما يمكن أن نتناول شراب الخوخ المحتوي على ١١ جراماً من السكر بدلاً من المحتوي على ٢٢ جراماً. ومن ثم، ستتمكن دوماً من الحصول على نصف كمية السكر. ولكن تجدر الإشارة هنا إلى ضرورة تجنب تناول المياه الغازية وقطع حلوى الأطفال.

عليك أن تنظر إلى الكوب الموجود على الميزان بعد أن عدلت من الأطعمة التي تتناولها، حيث ستلاحظ أن نسبة السكر قد انخفضت من كوب كامل من السكر المكرر يومياً لتصل إلى ربع كوب فقط. لذا، عليك أن تتناول العديد من الأطعمة الصحية المشابهة حتى تستطيع تقليل نسبة تناولك للسكر بمقدار يصل إلى ٧٥٪. ولن تستطيع إحداث هذا التغيير الكبير إلا عندما تنتبه إلى مكونات الأطعمة التي تتناولها.

ثمة سبب خطير ومقنع للغاية يتعلق بذكري لكل هذا الكم من المعلومات وهو أن مرض السكر أصبح الآن من أكثر الأمراض التي تنتشر بشكل لا يمكن التحكم فيه. كان يعتقد قديماً أن مرض السكر مرض مكتسب يصيب الأشخاص البالغين فوق سن الخمسين. ولكن الوضع الآن قد تغير، حيث بدأ هذا المرض يظهر في فئات عمرية مختلفة. لقد أصبحنا نرى أن بعض الأشخاص البالغين من العمر أربعين عاماً مصابون بهذا المرض، بينما وصلت نسبته في الأشخاص في عمر الثلاثين إلى ما يزيد عن ٦٠٪. وقد تمثل الخطر الكبير في أننا بدأنا الآن نجد أشخاصاً مصابين به وهم لا يزالون في العشرين من عمرهم بل وفي عمر المراهقة أيضاً. والمفاجأة غير السارة هي أن هناك أطفالاً في سن الثامنة قد أصيبوا به أيضاً. ومن ثم، لم تعد الإصابة بهذا المرض تقتصر على الأشخاص البالغين فقط، بل إن الأطفال أيضاً يصابون به. لا يوجد شخص في العالم يريد أن يصاب أطفاله بمرض السكر، ومع ذلك، فإننا لا نزال نتناول السكر بكميات كبيرة.

إن مرض السكر من الأمراض المهلكة لصحة الإنسان. فبعض الأشخاص يظنون أن مرض السكر من الأمراض التي يمكن السيطرة عليها طبيًا، لذا، فهو لا يمثل لهم أية مشكلة. ولكن الحقيقة هي أن مرض السكر يعد من أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان لأنه يأتي على رأس قائمة الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالعمى وبتتر العديد من الأعضاء. كما أنه يسبب اضطرابات في الخلايا العصبية، بالإضافة إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتقصير عمر الإنسان. ومن المهم أن نعرف أن نسبة كبيرة من الإصابة بهذا المرض تكون مكتسبة، أي أنه مرض يجلبه الإنسان لنفسه بسبب عدم اهتمامه بصحته وبما يتناوله من طعام ضار.

إذا أخذنا مثلاً واحداً على ما يتم تناوله ويضر بصحة الإنسان ولتكن المياه الغازية، سنجد أنه قد ذكر في إحدى المقالات التي نشرت مؤخراً أنه على الرغم من التحذيرات الكثيرة التي توضح أن المياه الغازية تسهم بشكل كبير في الإصابة بالبدانة وتسوس الأسنان ونقص الكالسيوم في الجسم، بالإضافة

إلى الإصابة بمرض السكر، فإن العديد من المراهقين لا يزالون يتناولونها بكميات كبيرة للغاية. إن الأطفال يحبون المذاق الرائع للمياه الغازية ويعجبون بالفقايع التي تصدر منها وهم عادةً ما يتناولونها بجانب بعض الأطعمة الأخرى مثل الشيبسي أو البطاطس المحمرة أو ساندويتشات البرجر أو الجبن أو الآيس كريم. ليس هذا فقط، بل إن الطفل الواحد يتناول مثل هذه الأصناف من الأطعمة خمس مرات يومياً - في الساعة الحادية عشر صباحاً وفي وقت الغداء وبعد العودة من المدرسة وفي الساعة الرابعة كوجبة خفيفة وأخيراً وقت العشاء.

إن المراهق بوجه عام يشرب زجاجتين من المياه الغازية يومياً أو بحسبة أخرى ما يزيد عن ٧٠٠ زجاجة سنوياً. ففي منتصف التسعينات، كانت نسبة مبيعات المياه الغازية في المدارس تمثل ١١٪ من جملة المشروبات، وذلك وفقاً لما صرحت به الجهات المعنية بهذا الشأن، بينما كانت نسبة مبيعاتها في الثمانينات تبلغ ٣٪ فقط. أما الآن، فقد زادت مبيعات المياه الغازية أربع مرات عما كانت عليه فيما قبل، حيث زاد استهلاك المياه الغازية في الفترة ما بين ١٩٦٥ و ١٩٩٦ بنسبة ٢٨٧٪ في الذكور بينما زادت في الإناث بنسبة ٢٢٤٪. فهل لا زلت مندهشاً من كيفية حدوث هذه الزيادة؟ إذا أردت أن تتحقق من ذلك، يمكنك أن تذهب لزيارة إحدى المدارس لتشاهد ذلك بنفسك.

عندما تتعرض لأي موقف توضع فيه أمامك كميات كبيرة من المياه الغازية معها كمية أخرى من الكعك المحلى والكيك والفطائر والحلويات، فإن كل ما يجب فعله في هذا الموقف هو أن تفكر كثيراً قبل أن تتناول أيّاً منها وأن تعلم جيداً أن كل هذه الأطعمة ما هي إلا كميات من السكر تأخذ طريقها إلى جسمك. عليك أن تعرف جيداً أن هذه الأطعمة ضارة جداً بالأوعية الدموية الموجودة في جسمك، كما أنها تضر بالبنكرياس وتؤدي العين والخلايا العصبية. وهناك بعض الأشخاص يصابون باعتلال الخلايا العصبية السكري (Diabetic neuropathies) وهو أحد الأمراض التي تسبب ألماً شديداً في الأطراف والقدمين

والبيدين. وفي هذه الحالة، يشعر المرضى بوخز وتنميل وألم شديد في الأطراف، وقد ينتهي بهم الحال إلى أن يفقدوا أطرافهم. وفي الآونة الأخيرة، أصبحت الأنظمة الغذائية التي تنخفض فيها نسبة الكربوهيدرات تجتاح الأسواق وأصبحت مسار حديث كل الأشخاص حيث يقومون بتجربة تناولها. كذلك، فقد انتشرت بشكل واسع العديد من الكتب والطرق التي تساعد في اتباع هذه الأنظمة الغذائية. لا يهم أي الطرق تتبع، فتقليل نسبة الكربوهيدرات يؤدي بالضرورة إلى تقليل معدل تناول السعرات الحرارية في الطعام. فمن المعروف أن الكربوهيدرات تتحول إلى سكريات بسيطة؛ ومن ثم، فإن تقليلها يعني تقليل المعدل الإجمالي لتناول السكر.

أوضح العديد من الخبراء في مختلف أنحاء العالم أيضاً أن هناك انتشاراً وبائياً للأمراض المرتبطة بالسمنة ومنها أمراض القلب والسكر والسرطان. وبعد النظام الغذائي السيئ هو العامل الرئيسي وراء كل هذه الإصابات، وذلك وفقاً لدراسة حديثة أجرتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة الزراعة والغذاء. لقد عمل الخبراء من جميع أنحاء العالم على تجميع هذه البيانات والمعلومات بدقة. ولمكافحة السمنة، أوصى هؤلاء الخبراء بممارسة التمرينات الرياضية واتباع نظام غذائي تنخفض فيه نسبة الدهون (يحتوي على من ١٥ إلى ٣٠٪ من السعرات الحرارية) والأملاح (تكون أقل من خمسة جرامات يومياً) والسكريات (بحيث تكون أقل من ١٠٪ من السعرات الحرارية). إن هذا النظام الغذائي الموصى به للتحكم في نسبة السكر يعد أكثر دقة من الإرشادات الغذائية التي وضعتها الجهات المعنية بهذا الشأن والتي تشير إلى أنه يجب أن يتم تناول السكر باعتدال دون الإشارة إلى الكمية التي يجب تناولها.

ولكن يبقى السؤال: كيف يمكنك تجنب تناول كميات كبيرة من السكر؟ إنك إذا قمت بتناول السكر بمعدل أقل من ١٠٪ مما تحصل عليه يومياً من السعرات الحرارية، فهذا يعني أنه إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري، فإن نسبة السكر يجب ألا تزيد عن ٥٠ جراماً أي ما يعادل ٢٠٠

سعر حراري؛ لأن كل جرام من السكر يعادل أربعة سعر حراري. ولكي تتعرف على ما إذا كان الطعام الذي تتناوله يحتوي على مواد سكرية أم لا، يمكنك قراءة المكونات الموجودة على الملصق المطبوع على هذا الطعام. فقبل أن تتناول أي طعام، يجب أن تقرأ المكونات الموجودة على هذا الملصق المطبوع، ولكن يجب أن تعلم أن للسكر العديد من الأشكال المختلفة مثل: السكر الأبيض أو السكر البني أو السكر الخام أو سكر القصب (السكروز) أو عسل الذرة أو عسل الذرة الذي ترتفع فيه نسبة الفركتوز أو عسل النحل أو العسل الأسود أو عصير الفواكه المركز مع ملاحظة أن أول مكون يتم إدراجه في قائمة المكونات يكون أكثر المكونات تركيزاً في هذا الطعام. وهذا يعني أنه إذا كان سكر الذرة أو السكر العادي هما أول المكونات ذكراً أو ثانيهما، فإنهما عالي التركيز في هذا الطعام. كما أن ملصق المكونات يحتوي في الغالب على عدد الجرامات الحقيقية من السكر والمواد الكربوهيدراتية في المعلومات الخاصة بالمواد الغذائية المكونة للمنتج.

بالرغم من أن للسكر مذاقاً ممتعاً، فإن تناوله بإفراط يمكن أن يسبب الكثير من الأمراض؛ حيث سيؤثر على صحتك كما أنه يقصر من عمرك في هذه الحياة ويضر بحيويتك. لذا، يجب أن تكون لك وقفة للتفكير في آثاره المهلكة للصحة قبل أن تفرط في تناوله.

تغيير النظام الغذائي السيئ

بوجه عام، يحتاج أي فرد إلى تناول خمس حصص يومية من كل من الخضراوات والفاكهة على حدة، أي عشر حصص من كلاهما معاً، إلا أن الكثيرين لا يفعلون ذلك ويتجاهلون الأمر تماماً. لذا، فقد حان الوقت لكي تهتم بتناول هذا المقدار من الخضراوات والفاكهة.

إن إحدى العوامل في عيادتي مصابة بمرض السكر. وعلى الرغم من أنني لا أتدخل في الحياة الشخصية للعاملين لدي؛ فلا أسألهم عن الأماكن التي

يتناولون فيها الطعام أو عن طريقة تناولهم للطعام، فإنني في الوقت نفسه أحب أن يعيش العاملون لدي بصحة جيدة.

إن زوجتي "سالي" تعمل في العيادة معي لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع وكانت مثلي شديدة الاهتمام بالأمر الخاصة بالصحة. لذا، كانت تراقب هذه العاملة المصابة بمرض السكر؛ حيث وجدتها تذهب إلى تناول الطعام في أحد مطاعم الوجبات الجاهزة كل يوم، حتى أنها واجهتها ذات مرة بأنها تتناول الأطعمة الجاهزة كل يوم على الإفطار ولا تتناول أيًا من الخضراوات والفاكهة، وكان رد هذه العاملة أنها حتى لا تحضر أي خضراوات أو فاكهة إلى البيت. فذكرتها زوجتي بأنها مريضة بالسكر وهي لا تزال تبلغ من العمر ٢٣ عاماً؛ لذا، فهي في حاجة إلى تغيير نظامها الغذائي. إلا أن هذه العاملة كانت لا تعلم كيفية طهو هذه الأصناف من الأطعمة. لذا، قامت زوجتي بوصف بعض الطرق البسيطة لطهو مجموعة من الخضراوات. وحاولت هذه العاملة عمل بعض هذه الوصفات. وبالفعل، نجحت في ضبط معدل السكر تدريجياً في الدم إلى مستواه الطبيعي، كما نجحت في ضبط نسبة الأنسولين. لقد نجحت في ذلك عندما بدأت في تغيير النظام الغذائي الذي تتبعه ولم تعد تتناول الأطعمة الجاهزة إلا في المناسبات القليلة للغاية. إن ما فعلته هذه العاملة يعد نموذجاً جيداً لاستعادة الصحة والحيوية. لذا، فإن كل من يريد أن يحافظ على صحته ويتمتع بها يجب أن يغير نظامه الغذائي إلى الأفضل.

هناك العديد من الطرق بجانب تناول الفاكهة والخضراوات يمكنك من تناول الطعام بشكل صحي. ذات يوم جاءني أحد الأصدقاء في عيادتي وكان يعاني من اعتلال صحته بشدة وعندما سألته عن السبب وراء ذلك أجابني أنه لا يعلم بالضبط ما الذي ألم به، إلا أنه منذ أن تجاوز سن الأربعين أصبح يشعر بتدهور كبير في صحته. وعندما نظرت إلى التقرير الطبي الخاص به، وجدت أنه يتبول بشكل متكرر وأنه يبلغ من العمر ٤٠ عاماً. لذا، فهو صغير في السن جداً لأن يصاب بأي مرض من أمراض البروستاتا. فأخذت أتساءل عما إذا كان يعاني

من أي مرض من أمراض الكلى أو السكر، وعندما سألته عن عدد مرات شربه للقهوة، فوجئت أنه يتناول ٣٠ فنجاناً من القهوة يومياً.

إنني لم أصدق هذا في بداية الأمر، ولكنني أوضحت له أن ما يعاني منه هو أبسط نتيجة لما يفعله بصحته. فهو يتبع نظاماً غذائياً رديئاً، حيث كان يعمل موصلاً للطلبات لمدة ١٢ ساعة في اليوم وكان يشرب القهوة طوال الوقت حتى بلغ عدد الفناجين التي يتناولها من القهوة ٣٠ فنجاناً في اليوم أي ٢١٠ فنجاناً في الأسبوع و ٩٠٠ فنجاناً في الشهر. لذا، لا عجب من كونه يشعر باعتلال الصحة وأنه ليس على ما يرام.

من ناحية أخرى، استفسرت من أحد المرضى والذي كان يعمل في مقهى عن عدد المرات التي يتردد فيها الأشخاص على المكان لتناول القهوة، ترى هل هي مرة أم مرتان؟ إلا أنه فاجتني بأن هناك العديد من الأشخاص الذين يترددون مرات متعددة في اليوم الواحد لتناول القهوة. فهم يأتون في الصباح الباكر ليتناولوا القهوة المركزة باللبن ثم يأتون بمعدل ثابت كل ساعتين تقريباً لتناول القهوة بمختلف أشكالها حتى أنني تعجبت من كيفية تحملهم لتناول كل هذا العدد من فناجين القهوة.

هل سألت نفسك في يوم من الأيام: كيف تقوم هذه الأماكن بإعداد هذه القهوة؟ إنهم يضيفون إلى هذه القهوة الكثير من الإضافات الضارة التي تجعلها تخرج حتى من نطاق كونها قهوة.

بعض المرضى يخبرونني أنهم لا يتناولون سوى فنجان واحد فقط من القهوة يومياً وزجاجة واحدة من المياه الغازية التي تحتوي بالطبع أيضاً على نسبة من الكافيين؛ معتقدين أن فنجاناً واحداً أو زجاجة واحدة لن تضر بصحتهم مطلقاً. ولا يكتفون بذلك، بل إنهم يتناولون قطعة واحدة من الحلوى، هذا بالإضافة إلى شراء طلب واحد يومياً من البطاطس المحمرة وعدم إغفال تدخين سيجارة واحدة أيضاً يومياً.

يجب أن تتذكر ما قلته سابقاً عن أن مبرر تناول شيء واحد من كل نوع من هذه الأطعمة الضارة قد يؤدي في النهاية إلى تناول العشرات والعشرات منها. وبما أن الشيء بالشيء يذكر، فعليك أن تعرف أن تناول الأطعمة الصحية لا بد وأن يتبعه تناول مشروبات صحية أيضاً. فالقهوة من المشروبات التي لا تحتوي على أي عناصر غذائية مفيدة والإفراط في تناولها سيلحق المزيد من الضرر بصحتك. فـيجب أن تنتبه أنك لا تتناول طعاماً أو مشروباً ضاراً واحداً في اليوم، بل إنك تتناول العديد والعديد من هذه الأطعمة الضارة. لذا، عليك أن تتخلى عن هذه العادة السيئة التي تبرر لك تناول قطعة واحدة من كل طعام من هذه الأطعمة الضارة، وعليك بدلاً من ذلك أن تتناول ولو قطعة واحدة من الأطعمة المفيدة مثل التفاح والموز والمكسرات والأفوكادو وغيرها.

قد لا تستطيع أن تلاحظ على الفور الآثار السيئة التي يحدثها اتباع العادات الغذائية الخاطئة على جسمك، وذلك لأن جسم الإنسان خلق بشكل يجعله يقاوم العديد والعديد من هذه العادات الخاطئة. ولكنه في النهاية لن يستطيع المقاومة كثيراً وسيتأثر بهذه المواد الضارة. إنني أحاول أن أساعدك في أن تكف عن إهلاك صحتك، ولن يحدث ذلك إلا بتناول الأطعمة الصحية.

تعدد ألوان الخضراوات والفاكهة في النظام الغذائي

كلما تعددت ألوان الخضراوات والفاكهة الموجودة في نظامك الغذائي، أصبح نظامك الغذائي أكثر صحة وفائدة، وهو ما سينعكس عليك بوافر الصحة. قم بإضافة المزيد والمزيد من الخضراوات والفاكهة المفيدة ذات الألوان الجذابة التي تشجعك على تناولها. فكل طعام من الأطعمة الملونة يتضمن عناصر غذائية معينة وتنقصه أيضاً بعض العناصر الغذائية الأخرى التي يكملها طعام آخر.

يجب أن تفهم طبيعة العلم القائم وراء اختيار تناول أنواع معينة من الطعام. ففي أحد المؤتمرات التي تناقش قضايا الغذاء، تم التحدث عن الألوان المختلفة للطعام والفائدة الغذائية التي يحصل عليها الإنسان من أي طعام نتيجة وجود لون معين به. وبما أن هذه الطريقة تعد من الطرق السهلة التي قد تجذبك لتناول أطعمة صحية، لذا، فقد قمت بعرض بعض أنواع الطعام التي لها ألوان محددة وأهم العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها نتيجة احتوائها على هذه الألوان.

اللون الأحمر: إن الفاكهة والخضراوات التي لها لون أحمر تعد ضرورية للغاية وذلك لاحتوائها على الليكوبين النباتي الذي يوجد به صبغة الكاروتينويد والذي يعد من المواد المضادة للأكسدة؛ حيث تساعد مثل هذه المواد في الوقاية من الإصابة بمرض سرطان البروستاتا وغيره من الأمراض السرطانية. ومن المصادر الغنية بمادة الليكوبين الجريب فروت والطماطم وصوص الطماطم والبطيخ.

اللون الأرجواني المائل إلى الحمرة: تحتوي الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأرجواني المائل إلى الحمرة باحتوائها على مادة الأنثوسيانينات التي تعتبر من المواد المضادة للأكسدة بشكل كبير. ومن هذه الأطعمة التي تحتوي على هذه المادة التوت الأسود والأخضر والكريز والعنب والبرقوق والفراولة والتفاح الأحمر والفلفل الرومي الأحمر. ويمكنك تناول الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأحمر والأرجواني كوجبات خفيفة وصحية. جدير بالذكر أن الباذنجان يندرج أيضاً تحت تصنيف هذه الخضراوات ذات القيمة الغذائية العالية، والذي تستطيع أن تتناوله مسلوقة أو مطهياً في الفرن أو على البخار بعد أن تنزع قشرته ثم تقوم بهرسه، وتعد هذه الوجبة من الوجبات الرائعة خاصة مع إضافة بعض التوابل والليمون عليها مع قطع الجزر أو القليل من الكرفس.

اللون الأصفر المائل إلى البرتقالي: تتسم الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأصفر المائل إلى البرتقالي باحتوائها على كاروتين ألفا وبيتا بالإضافة إلى الكاروتينويد والليمونويد، تلك المواد التي تساعد في الوقاية من الإصابة بمرض السرطان. ومن المصادر الغنية بهذه المواد المشمش والخوخ والكانتالوب والجزر والمانجو والبرتقال والأناس والقرع والبطاطا واليوسفي.

اللون الأخضر المائل إلى الصفرة: تحتوي الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأخضر المائل إلى الصفرة على مركبات الكبريت والإندول والليوتين وهي صبغة صفراء، بالإضافة إلى صبغة الزيكسانثين والكاروتينويد. والمصادر الغنية بهذه المواد هي الأفوكادو وبعض أنواع الكرنب والكرنب الصيني والبروكلي وكرنب بروكسل والقرنبيط والخيار والفاصوليا الخضراء والكيوي والسبانخ والكوسة. إن الفاكهة والخضراوات الغنية بهذه العناصر الغذائية المفيدة كثيرة ويمكنك أن تختار منها ما تشاء لتناوله. فإذا كنت ترفض تناول نوع معين من هذه الأطعمة، فيمكنك أن تعوضه بتناول نوع آخر. كما يجب أن تحاول تناول نوع من الطعام لم تناوله من قبل.

اللون الأبيض المائل إلى الأخضر: تحتوي الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأبيض المائل إلى الأخضر على عنصري الليسين والفلافونات. أما عن المصادر الغنية بمثل هذه العناصر الغذائية فتتمثل في الهليون والكرفس والشيكوريا والثوم والكراث وعيش الغراب والبصل.

لذا، يتعين عليك الإقدام على استخدام الألوان والاستمتاع بجمالها في كل ما حولك؛ في بيتك ومطبخك بل وفي نظامك الغذائي حتى ينعكس ذلك على جسدك في صورة صحية. لا تصعب الأمر على نفسك فكل ما تحتاجه هو تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات الصحية ذات الألوان المختلفة.

تناول المزيد والمزيد من الأطعمة الصحية

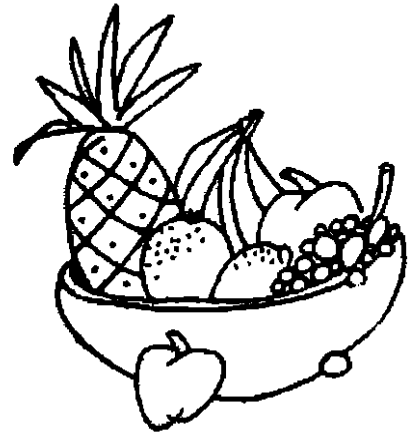


من أكثر الأشياء التي تسبب لنا إزعاجاً في حياتنا إقبالنا الشديد على تناول الوجبات الخفيفة؛ حيث يؤدي تناول هذه الوجبات إلى حدوث الكثير من المشكلات الصحية التي أصبحنا نواجهها كثيراً في عصرنا الحالي. ويرجع ذلك إلى أن معظم الأشخاص يفضلون تناول الوجبات الخفيفة المكونة من الأطعمة السريعة والجاهزة والحلويات والفتائر وغيرها من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسب عالية من السكر والدهون، هذا بالإضافة إلى ما تشتمل عليه من ألوان

وصبغات صناعية وغيرها من الأطعمة المصنعة الأخرى. لذا، فإن الطريقة التي تستطيع بها مقاومة كل هذه الإغراءات لكي تعيش حياتك بشكل ناجح وصحي هي أن تبدأ في إعداد عدد كبير من الأطباق المليئة بالخضراوات والفاكهة والأطعمة الصحية.

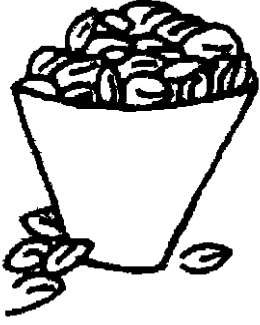
من الآن وصاعداً، أريدك أن تجمع عدداً كبيراً من الأطباق وتضعها في جميع أركان المنزل وأن تضع في هذه الأطباق الكثير من الأطعمة الصحية مثل العنب والكريز والتفاح والبرتقال والمكسرات وأنواع البذور المختلفة والزبيب والفاكهة المجففة. عليك أن تضع كل هذه الأطباق في أماكن مختلفة بالمنزل. كما يجب أن تشارك عائلتك في اختيار هذه الأطعمة الصحية وتناولها. وعليك أن تقرر الأطعمة التي تريد أن تتناولها والتي يحبها أطفالك.

أريدك بعد ذلك أن تتخلص من الأطعمة الأخرى الضارة بالصحة مثل الكعك والبسكويت والشيبسي والحلوى والمياه الغازية. لذا، عندما تعود إلى منزلك وتريد أن تتناول أية وجبة خفيفة وسريعة، فإنك ستلجأ بالتأكيد إلى تناول هذه الأطباق الصحية التي أعدتها بعد أن تخلصت من الأطعمة الأخرى الضارة. عليك أن تضع هذه الأطباق في مكان قريب



منك سهل الوصول إليه. عليك أن تجعل جسدك دائماً في حالة استفادة من العناصر الغذائية المختلفة. عندما تطبق هذه النصائح، فإنك ستستمر في تناول وجبات خفيفة ولكنها في الوقت نفسه صحية.

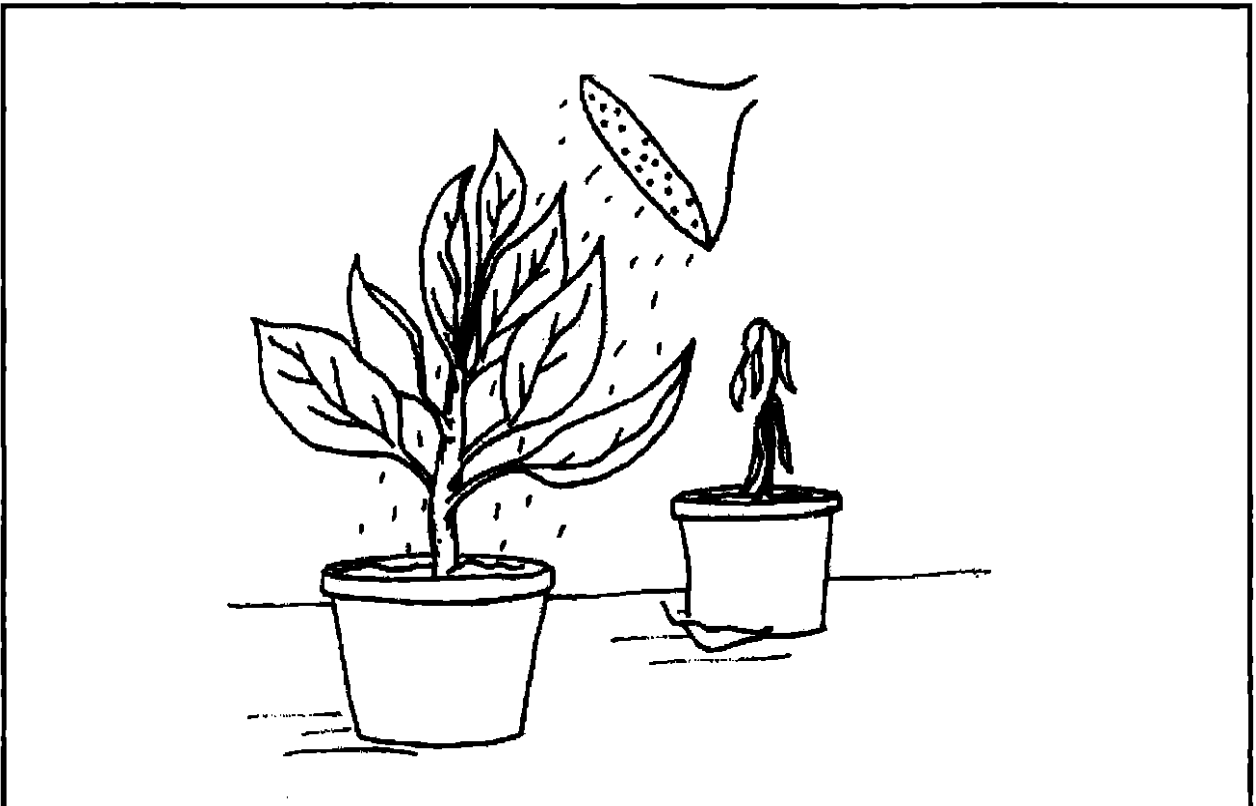
أما إذا لم تطبق هذه النصائح، فإن الوجبات الخفيفة المكونة من الأطعمة الضارة ستسبب لك الكثير من المشكلات الصحية؛ حيث إنها تمد جسمك بنسبة عالية من السعرات الحرارية، مما يؤدي إلى زيادة وزنك بنسبة من خمسة إلى عشرة كيلو جرامات أو أكثر سنوياً.



إن المشكلة تكمن في أنك تفعل ذلك دون أدنى وعي أو تفكير. فأنت لا تدرك حجم الأضرار التي يسببها ذلك لك لأنك لا تقوم بمراقبة ما تفعل، حيث تقوم بذلك دون أدنى وعي كالشخص الذي يسير وهو نائم. فأنت لا تبالي بتناول كل هذه الأطعمة ولا تبالي بأن هذه الأطعمة تتراكم في جسدك وتؤدي إلى حدوث المزيد من الضرر.

عليك أن تعيد النظر في حياتك مرة أخرى وأن تراقب جيداً ما تتناوله من طعام. فبدلاً من تناول الأطعمة الضارة مثل الحلويات والفتائر والآيس كريم، تناول الأطعمة الصحية مثل التفاح والبرتقال والعنب والكريز والموز والخيار والجزر والمكسرات وغيرها من الأطعمة الصحية. عليك أن تعد هذه الأطعمة وأن تضعها في كل مكان بمنزلك، لكي لا تضر بصحتك أو بنفسك وتجعل جسدك مستفيداً من جميع العناصر الغذائية المختلفة في نهاية الأمر.

أهمية الماء للجسم



إذا ألقينا نظرة على أي نبات، سنجد أنه يتميز بلونه الأخضر اليانع وبأنه نابض بالحياة والحيوية وبه الكثير من الأزهار اليانعة. حقاً، إن النبات يعد من أجمل المخلوقات الموجودة في الطبيعة. لكن، إذا قمنا بمنع الماء عن هذا النبات، فإنه في غضون أيام قليلة سيذبل وستجف أوراقه وتذبل وتبدأ في التساقط بعد أن يتغير لونها وشكلها اليانع الجذاب. وبذلك، نستطيع أن نؤكد أن هذا النبات بدأ يعاني كثيراً بعد أن فقد أهم عناصره الغذائية ألا وهو الماء..

دعنا الآن نتأمل جسم الإنسان، ترى ماذا سيحدث لـ ٧٥ تريليون خلية هي مجموع خلايا الجسم إذا تم منع الماء عنها؟ إن هذه الخلايا ستصاب أيضاً بالجفاف وتتدهور حالتها. فالماء هو أساس الحياة لجميع الكائنات الحية الموجودة على سطح الأرض.

إذا لم تحصل على كمية كافية من الماء، فإنك ستشعر بالعطش والكسل ونقص الطاقة. ولكن للأسف الشديد عندما يشعر الإنسان بذلك، فإنه يذهب إلى أقرب كافيتريا للحصول على بعض القهوة أو لنقل للحصول على بعض الكافيين أو يذهب إلى أحد محال الحلويات حيث يطلب قطعة حلوى أو زجاجة مياه الغازية، بل ربما يهرع إلى الصيدلية حيث يتناول بعض الأدوية المقوية والفيتامينات.

إنك لا تحتاج في الحقيقة إلى أي من هذه الأشياء، فكل ما تحتاج إليه هو الماء. عليك أن تتمهل وتفكر في الأمر بترو، فعندما تشعر بالضعف وبأن جسمك يحتاج إلى مزيد من الطاقة، فإنه لا يحتاج سوى الماء. فالإنسان يحتاج في اليوم الواحد إلى تناول من ٨ إلى ١٢ كوباً كبيراً من الماء على الأقل. إن تناول كوب من الشاي أو القهوة لا يعادل أبداً فائدة الماء. فأنت لا تحتاج سوى للماء الصافي الذي لا يكون مخلوطاً بأي شيء وذلك حتى يساعد في تنظيف الكليتين وتنقية جسمك من المواد الضارة، بالإضافة إلى أنه يمد جسمك بالأكسجين والحياة. إن عدم تناول كمية كافية من الماء يؤدي إلى فقد عنصر مهم من العناصر التي تساعد على الحياة بشكل صحي.

لقد حضرت مؤخراً إحدى الندوات ولفت انتباهي بشدة ما قاله أحد الحاضرين إنه يجب اعتبار الماء كالغذاء تماماً من حيث أهميته للجسم. فجسم الإنسان لا يستطيع أن يستمر في البقاء على قيد الحياة دون ماء حتى مدة تتراوح ما بين أسبوع ونصف إلى أسبوعين، بينما يستطيع جسم الإنسان أن يستمر في البقاء على قيد الحياة دون طعام لمدة تستمر لسته أسابيع. لذا، فإن الماء غاية في الأهمية بالنسبة لحياة الإنسان ولكننا دائماً ما نركز على أهمية الغذاء بدلاً من التركيز على الأهمية الكبيرة للماء.

على الرغم من عدم احتواء الماء على أي من السعرات الحرارية أو الفيتامينات أو الدهون أو السكريات، فإن جميع الكائنات الحية لا تستطيع الحياة دونه. كما أن الماء يعد من أكثر الأشياء المتوفرة والمتاحة على سطح الأرض، فهو متوفر في كل مكان دون أي مقابل. لذلك، يتعين علينا جميعاً أن نتناول منه الكمية الكافية بالفعل لأجسامنا؛ فلا يوجد لدينا أدنى عذر لعدم القيام بذلك.

إن ٧٥٪ تقريباً من وزن جسم الأشخاص البالغين يمثله الماء وهو ما يعادل من ٤٠ إلى ٤٥ لتراً. لذا، فإن الماء يعد من أهم العناصر الموجودة في جسم الإنسان. فالماء يساعد في الحفاظ على جميع أعضاء الجسم، كما أنه ضروري لتنظيم درجة حرارة الجسم. فبدون الماء، لن يستطيع الجسم أن يمتص العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة وتوزيعها على باقي أجزاء الجسم. هذا بالإضافة إلى أن تناول كمية وفيرة من الماء يساعد في تخفيف آلام الشرايين وآلام أسفل الظهر ونوبات الصداع النصفي، بل إن هناك بعض الأدلة التي توضح أن الماء يمكنه خفض مستوى الكوليسترول وعلاج ارتفاع ضغط الدم.

إن جسم الإنسان يفقد يومياً نصف لتر أو أكثر من الماء نتيجة لعملية التنفس فقط. إن الجفاف أو عدم توفر ماء داخل الجسم يمكن أن يؤدي إلى ظهور عدد من الأمراض والأعراض المختلفة مثل الشعور بنوبات صداع ودوار

وتقلصات وفقد العضلات لقوتها وفي الحالات المتدهورة قد يحدث إعياء شديد بسبب التعرض للحرارة والرطوبة وضربة الشمس، وهو الأمر الذي يحتاج إلى إسعاف عاجل.

يحتوي الماء على مقدار ضئيل من الصوديوم، كما أنه لا يحتوي على أي دهون، فضلاً عن أنه يتم امتصاصه بواسطة الجسم على عكس القهوة وغيرها من السوائل التي تمر عبر جميع أجزاء الجسم دون أن يتم امتصاصها والتي تؤدي إلى فقد بعض المواد الغذائية معها. إن الكافيين والكحوليات من المواد المدرة للبول، ولذلك فهي تحفز الجسم على فقد الكثير من الماء الموجود به. إن الجسم يحتاج يومياً إلى كمية معينة من السوائل، ويعتبر الماء من أفضل هذه السوائل التي يمكن أن تفي بحاجة الجسم. ترى ما الذي تحتاج لأن تعرفه أكثر لكي تقنع نفسك بتناول كمية كافية من الماء يومياً بدلاً من تناول الكافيين والعصائر المحتوية على النكهات الصناعية والكثير من السكر؟

كما أوضحت سابقاً، إن جسم الإنسان في حاجة إلى تناول الماء بمعدل يتراوح من ثمانية إلى عشرة أكواب كبيرة على الأقل يومياً. وبالطبع تختلف هذه الكمية من شخص لآخر وفقاً لحجم الجسم والأنشطة التي يمارسها. ولكي تقوم بحساب كمية الماء التي يحتاجها جسمك يومياً، يمكنك اتباع هذه العملية الحسابية البسيطة: قم بوزن جسمك ثم اقسم ناتج الوزن بالرطل على اثنين والرقم الذي ينتج عن ذلك هو نفسه الكمية التي يحتاجها جسم الإنسان من الماء يومياً بالأوقية. فإذا كنت تزن ١٢٨ رطلاً وهو ما يعادل ٥٨ كيلو جراماً وقمت بقسمة الوزن على اثنين، فإنك تحتاج يومياً إلى ٦٤ أوقية من الماء وهو ما يعادل ثمانية أكواب كبيرة يومياً.

إذا كنت تمارس بعض التمرينات الرياضية، فإنك إذاً تحتاج إلى كمية أكبر من المياه لكي تحافظ على كمية مناسبة من المياه بداخل جسدك. عليك بشرب الماء قبل أن تبدأ في ممارسة التمرينات الرياضية وكل عشرين دقيقة أثناء

ممارستها وبعد أن تنتهي تماماً من أدائها، مع ملاحظة أنه يتعين عليك فعل ذلك إذا شعرت بالعطش أم لا؛ وذلك لأن العطش ليس هو المؤشر الأساسي الذي يدل على حاجة الجسم للماء أثناء ممارسة التمرينات الرياضية. جدير بالذكر أن هناك أيضاً بعض الأشخاص الذين يحتاجون إلى تناول كمية أكبر من الماء مثل المرأة في حالة الحمل والرضاعة والأشخاص المسنين أو الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً.

يجب أن تشعر بأهمية الماء في حياتك أكثر من ذي قبل. فلم يكن لدى الأشخاص فيما مضى أنواع مختلفة من المشروبات؛ لذا، كانوا يشربون الماء وكأنه الخيار الوحيد أمامهم، أما الآن فقد أصبح لديهم العديد من الخيارات المتمثلة في مختلف أنواع المياه الغازية والقهوة والعصائر المعلبة ذات نكهات الفاكهة المتنوعة. ولكن للأسف، فقد بدأ إقبال الكثيرين منصّباً بدرجة كبيرة على تناول الكافيين والمشروبات المحلاة في الوقت الذي زادت فيه حاجة أجسامنا إلى الماء. فأجسام العديد من الأشخاص تتعرض دون شك للجفاف نتيجة اتباع الكثير من الأنظمة الغذائية، وتناول العديد من الأدوية سواء بإشراف الطبيب أو دون إشرافه، وقضاء العديد من الساعات في المباني المكيفة، بالإضافة إلى السفر بالطائرة التي يكون الهواء فيها جافاً تماماً.

إذا لم تزود جسمك بكمية كافية من الماء، فستظهر عليك بعض الأعراض الخطيرة مثل الصداع النصفي والشعور بالضعف والتعب وربما يصيبك الإغماء. ولكن للأسف عندما تشعر بذلك، فإنك ستهرع إلى تناول بعض الأدوية والمقويات، ولكنك لن تحل المشكلة بهذه الطريقة، بل إنك تزيدها تعقيداً. لأن تناول مثل هذه الوسائل العلاجية يزيد من قابلية الجسم للتعرض للإصابة بالجفاف. لذا، فإن الحل يكمن في شرب الماء فالماء هو الحياة؛ فهو يمثل كل ما تحتاجه في هذه الحالة.

أهمية الأطعمة الطبيعية



إن تناول الخضراوات والفاكهة طازجة كما هي ودون أي إضافات مفيد جداً للإنسان، فلم أقرأ مطلقاً أية دراسة بحثية توضح أن تناول هذه الأنواع من الأطعمة قد يكون ضاراً بأي شكل من الأشكال.

ولكن ترى ما الذي سيحدث عند تناول مثل هذه الأطعمة؟ إن العديد من المرضى يشتكون إليّ من عدم قدرتهم على تناول الخضراوات وحدها، بل لا بد من تناول أي شيء لتحسين مذاقها. لذا، قد يقوم البعض بوضع بعض الزبد والملح عليها. ولكن، بهذه الإضافات ستجعل الطعام يفقد طبيعته، الأمر الذي يؤثر بشكل سيئ على الصحة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الأملاح والدهون في الكم المتناول من الطعام.

إن تناول الزبد لا يعد شيئاً صحياً في ذاته؛ لذا، قام مصنعو الأغذية التي تدخل في صناعتها بعض المواد الكيميائية منذ بضع سنين بإطلاق بعض الرسائل الإعلانية والحملات الترويجية التي تؤكد أن السمن النباتي أو المرجرين هو الأفضل. ولكن، هذه الرسالة تعد خطوة أخرى على طريق الابتعاد عن تناول

الأطعمة الطبيعية، حيث بدأنا تدريجياً في تناول الخضراوات الطازجة دون أي إضافات ثم بدأنا في تناولها مضافاً إليها الزبد والأملاح حتى وصلنا إلى تناولها باستخدام السمن النباتي. ويجب أن تعرف جيداً أن ذلك الأمر يمثل خطراً كبيراً على صحتك أكثر من ذي قبل.

عندما تذهب لتناول طعام العشاء خارج المنزل، فإنك بالطبع ستذهب إلى أفضل المطاعم الموجودة في المدينة التي تعيش فيها. ولكن ترى ما الذي سيقدمه أفضل هذه المطاعم؟ سيقدم لك في البداية عصير الكوكتيل وبعض الخبز الذي ربما يكون مضافاً إليه بعض الزبد، بالإضافة إلى السلطة المزوجة ببعض الجبن ثم الطبق الرئيسي متبوعاً بطبق الحلو ثم سيقدم لك في النهاية كوباً من القهوة. وما ستفعله بعد تناول الوجبة بالطبع هو أنك ستقوم بسحب مجموعة من أكياس بديل السكر الصغيرة لكي تضعها في كوب القهوة.

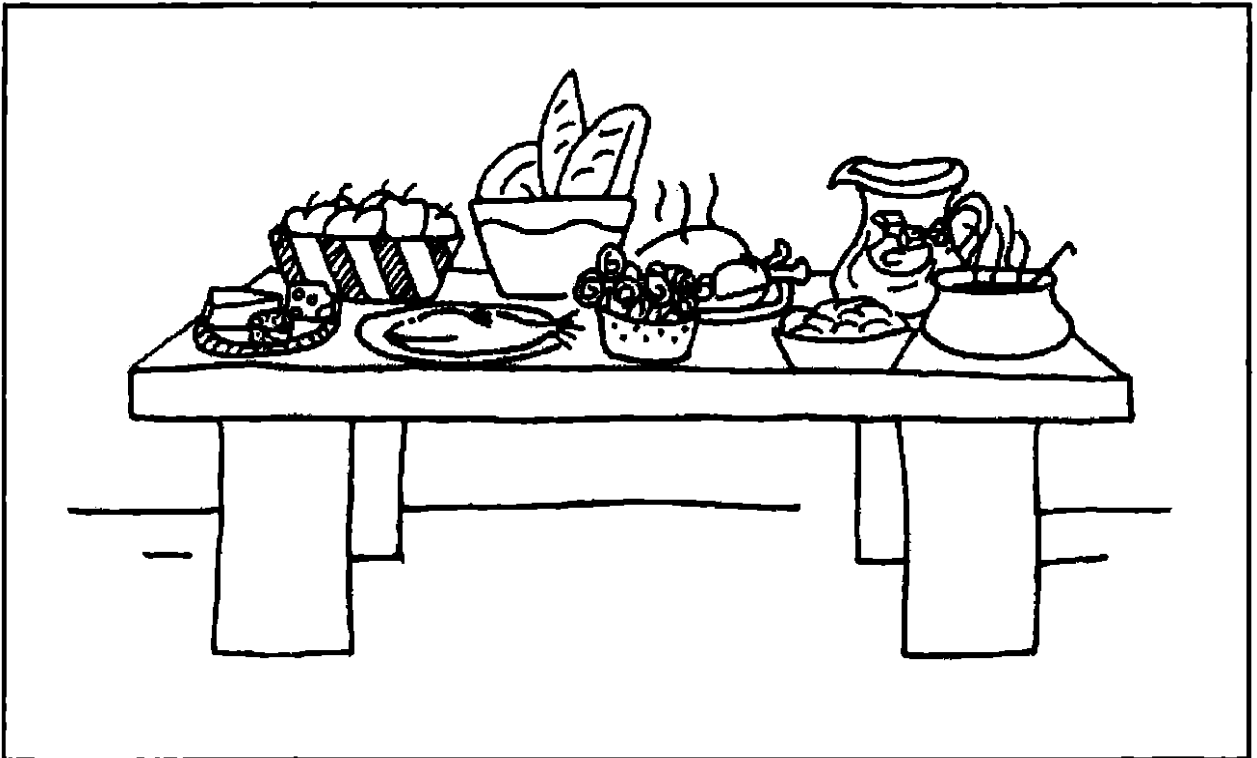
عندما تتناول كوب القهوة الخاص بك، عليك أن تتخيل عدد السعرات الحرارية التي ستقوم باكتسابها عندما تتناول هذا الكوب، فضلاً عن أنك ستضيف إليه المزيد من السكر الذي يمثل إحدى تلك المواد الكيميائية الصناعية. عليك أن تعلم جيداً أنه كلما ابتعدت عن تناول الأطعمة الطبيعية، فإن ذلك يكون أكثر ضرراً على صحتك. إن مواد التحلية والألوان الصناعية ومكسبات الطعم غير الطبيعية تؤدي جميعها إلى إبدائك. لذا، يجب أن تكون لك وقفة مع نفسك للتفكير في ذلك والابتعاد قدر الإمكان عنه.

إن تناول الذرة يمكن أن يكون مثلاً على أحد الأطعمة الطبيعية. إن الذرة يمكن أن يتم تناولها من قبل أحد الأشخاص دون أية إضافات، ولكن قد يكون هناك شخص آخر لا يستطيع تناولها هكذا بل لا بد من طهيها على البخار، في حين ربما يريد لها آخر مسلوقة أو مشوية أو معلبة. وبالرغم من اختلاف طريقة تناول صنف واحد من الأطعمة من شخص لآخر، فإن كل ما عليك تذكره هو أنه كلما ابتعدت عن الشكل الأصلي للذرة، فإنك بذلك تفقده قيمته الغذائية.

بمعنى آخر، كلما ابتعدت عن تناول الذرة في شكلها الطبيعي دون أية إضافات، فإنك بذلك تغير في تركيبه الطبيعي؛ وبذلك ستحصل على قيمة غذائية أقل بكثير. لذا، يجب أن تحافظ على مبدأ تناول الخضراوات والفاكهة طازجة دون أي إضافات بقدر الإمكان حتى تستطيع أن تحصل على أقصى فائدة منها وأعلى قيمة غذائية لها.

عندما بدأت أعرض على الناس فكرة مدى أهمية تناول كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات الطازجة قدر المستطاع، تساءل الكثيرون عن المبيدات الحشرية المستخدمة في زراعة هذه الخضراوات والفاكهة. والحقيقة أن مشكلة هذه المبيدات الحشرية لم يتسبب فيها أحد سوى الإنسان الذي قام بإضافة تلك المبيدات إلى محاصيل الخضراوات والفاكهة، مما أدى إلى تدميرها. لذا، عليك بغسل هذه الخضراوات والفاكهة جيداً قبل تناولها طازجة قدر الإمكان وقم بشراء الأنواع العضوية منها، ولا تتخذ من استخدام المبيدات الحشرية عذراً لعدم تناولها طازجة. تناول المزيد من الخضراوات والفاكهة كما هي طازجة دون طهيها قدر المستطاع.

الأطعمة الصحية الغنية بالقيمة الغذائية



سوف أقدم لك هنا في هذا الجزء كماً كافياً من المعلومات الغذائية المهمة حتى تستطيع أن تقرر أي الأطعمة أكثر فائدة لك وأيها ضروري لسلامة جسدك. يكمن السبب وراء أهمية معرفة هذه المعلومات في أنك ستنتبه جيداً لما تتناوله من طعام؛ حيث ستدرك أن الطريقة التي نتناول بها الطعام هي المسئولة عن إصابتنا بالعديد من الأمراض. فوفقاً لما صرحت به منظمة الصحة العالمية، تدهورت صحة المزيد من الأشخاص وأصابهم المرض نتيجة إقبالهم على تناول الوجبات الخفيفة والجهازية التي يتم شراؤها من السوبر ماركت أو من مختلف المطاعم بدلاً من تناول الوجبات الغذائية المفيدة التي يتم إعدادها في المنزل.

لقد وجد الأطباء في مختلف أنحاء العالم زيادة في البكتيريا والأمراض المعدية التي تحملها الأطعمة الجاهزة. فهي لا تسبب فقط آلاماً في المعدة وإنما تسبب العدوى بالكثير من الأمراض مثل: السالمونيلا والبكتيريا الإشريكية الموجودة في القولون والتي تصاحب الإصابة بها العديد من المضاعفات مثل الإسهال المصحوب بنزيف دموي بل وقد تؤدي إلى فقد الأم الحامل لجنينها. لذا، فإن هذه الأمراض قد تؤدي بحياتك. لقد لوحظ أن الأشخاص لا يكرسون أي وقت لطهي الطعام الذي يتناولونه كما كانوا يفعلون من قبل. فضلاً عن أن الاستخدام المتزايد للأطعمة الجاهزة جعلنا لا نتناول الطعام بالشكل اللائق بل نتناوله كشيء عابر. فنحن كثيراً ما نتناول طعامنا ونحن على عجلة من أمرنا أو في طريقنا إلى أي مكان دون اهتمام، الأمر الذي لن يعود علينا بأي نفع فيما يتعلق بصحتنا. لذا، يتعين علينا ألا نعكف على تناول تلك الأطعمة الجاهزة الموجودة في المطاعم وكذلك تلك المعلبات ذات الأشكال الجذابة الموجودة في المتاجر. عليك أن يكون لك وقفة مع نفسك لتتأمل حياتك وتصحح ما بها من أمور خاطئة.

من الضرورة القصوى أن تمد جسمك بالأطعمة المفيدة طوال الوقت؛ فلا تستمر في تناول تلك الأطعمة الجاهزة والسريعة التي تضر بصحتك كثيراً. كذلك، اعمل على تناول الأطعمة الصحية التي سنوضح بعض أنواعها في هذا

الفصل وليس جميعها؛ حيث إنني لم أقصد من وراء ذلك سرد لكل هذه الأنواع، بل إنني رغبت في توضيح مزايا بعض أنواع الطعام الرئيسية التي يمكنك تحضيرها بسهولة في منزلك كل يوم.

يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على العديد من المواد الغذائية المفيدة. وذلك لأن ليست جميع الأطعمة تحتوي على القيمة الغذائية نفسها. فالجسم يحتاج إلى العديد من المتطلبات الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن والعناصر النباتية. كما يحتاج الجسم أيضاً إلى المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في حمايته من الجذور الحرة وبالتالي حمايته من الإصابة بالسكتات الدماغية وبعض أمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الاضطرابات والأمراض السرطانية. وفي الصفحات القادمة سأذكر لك مجموعة من الأطعمة التي تحتوي على فوائد غذائية مختلفة ويجب أن يتضمنها نظامك الغذائي. لا تعتمد على نوع واحد فقط أو نوعين من هذه الأطعمة نظراً لأنك تحبها وتعرف مذاقها جيداً، بل عليك أن تجرب مجموعة كبيرة من هذه الأطعمة لأن جميعها مزاياه وعبوبه.

إن الأمثلة التي سأطرحها عليك، سأستخدم فيها الكثير من المصطلحات العلمية. فكل ما تحتاج إليه هو أن تعرف جيداً أنه فضلاً عن أن هذه الأطعمة الصحية - مثل التوت والبروكلي - تجذبك لتناولها، فإنها أيضاً تحتوي بداخلها على مجموعة رائعة من المواد الغذائية التي تحقق قدراً عالياً من الاستفادة لجسمك. لقد لوحظ هذه الأيام أننا قد اعتدنا على الاهتمام بشكل العلب التي تستخدم في حفظ الأطعمة المصنعة حتى أننا أغفلنا معرفة القيمة الغذائية لمكونات هذه الأطعمة لنا كل على حدة وكيف كانت هذه الأطعمة طبيعية قبل أن تخضع لكل عمليات التصنيع هذه. كما أنني سأستعين في هذه الأمثلة بذكر بعض الدراسات العلمية التي تدور حول فائدة هذه الأطعمة والتي ستثبت لك أيضاً أن أطعمة مثل التوت والأفوكادو والعدس من الأطعمة المفيدة لك بالفعل.

دائماً ما يلجأ مصنعو الأطعمة الجاهزة إلى وضع هذه الأطعمة داخل علب جميلة الشكل عليها عدد من الرسومات التي تجذبك لشرائها بمجرد أن تحصل على بعض المتعة. يجب عليك أن تتخلص من إقبالك المفرط على شراء هذه الأطعمة المعلبة حتى تستطيع أن تتناول الأطعمة التي تحقق لجسمك الاستفادة الحقيقية، وسوف أقدم لك في السطور القادمة مجموعة من أهم الأطعمة الصحية المحتوية على قيمة غذائية عالية وذلك بناءً على العديد من الدراسات التي قمت بقراءتها. وفي النهاية، عليك أن تختار قائمتك المفضلة من هذه الأطعمة المفيدة وأن تقوم بشرائها كلما ذهبت للتسوق، وإياك أن تقترب من الأطعمة الجاهزة.

الهلين: هناك مجموعة من الخضراوات المعروفة التي تحتوي على العديد من المواد الغذائية المفيدة لجسمك. ويندرج الهليون تحت هذه المجموعة من الخضراوات، حيث يعد مصدراً غنياً بعنصر الفولات وفيتامينات B الأخرى التي يجب أن يهتم بتناولها كل فرد؛ لأنها تساعد في تقليل خطورة الإصابة بمرض سرطان القولون وعنق الرحم. كما أن الفولات يساعد في تأخير الإصابة بمرض السرطان لأنه يحمي من تلف الحمض النووي الموجود في الجسم. هناك بعض الفاكهة والخضراوات الأخرى التي تعد مصادر غنية بعنصر الفولات مثل عصير البرتقال والعدس والفاصوليا والسبانخ والفاصوليا السودانية والبروكلي. وبذلك، يمكنك أن تختار كل يوم نوعاً مختلفاً من هذه الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الفولات والتي يمكن أن تحميك من الإصابة بمرض السرطان.

الأفوكادو: يحتوي الأفوكادو على كمية كبيرة من البوتاسيوم، الذي يقلل من ارتفاع ضغط الدم، بما يفوق تلك الكمية الموجودة في الموز. ويقي عنصر البوتاسيوم الإنسان من الإصابة بالسكتات الدماغية. لذا، نجد أن الأشخاص الذين لا يحصلون على كمية كافية من عنصر البوتاسيوم في نظامهم الغذائي ويتناولون المواد المدرة للبول، بالإضافة إلى انخفاض نسبة البوتاسيوم في الدم

لديهم، ربما تكون خطورة إصابتهم بالسكتات الدماغية أعلى من غيرهم. وبذلك، يتعين عليك تجنب الإصابة بالسكتات الدماغية بأن تهتم بتناول الأفوكادو في نظامك الغذائي.

ومن الأسباب التي تجعل الأفوكادو من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية أنه غني بالدهون غير المشبعة. إن الأفوكادو يحتوي أيضاً على بعض العناصر الغذائية النباتية التي تساعد في إمداد الجسم بالبيتا سيتوستيرول (Beta - Sitosterol) التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم كما أن هذه العناصر تمد الجسم بعنصر الجلوتاثيون (Glutathione) الذي يساعد في الوقاية من أمراض السرطان. هذا، بالإضافة إلى ما تحتويه من عناصر غذائية أخرى مثل فيتامين E وعنصر الفولات وفيتامين B₆ والألياف الغذائية. وجدير بالذكر أن كل ثمرة أفوكادو تحتوي على ٣٠٠ سعر حراري تقريباً. لذا، عندما تتناول كمية كبيرة من الأفوكادو، فإنك ستحصل على فوائد غذائية كثيرة ولكن لا بد من الحذر من ارتفاع عدد السعرات الحرارية. إن الطبيعة تسير على النظام الذي يجعل لكل شيء عيوبه ومميزاته بحيث يكون كل شيء مكملاً للآخر، وبذلك يمكنك الاستفادة من العديد من الأشياء الموجودة في الطبيعة. لذا، يجب أن تكون لك وقفة مع نفسك بصدد الكميات المتناولة من الأطعمة المختلفة وما إذا كانت هناك كميات زائدة عن حاجتك أم لا.

التوت: يفضل الكثير من الأشخاص تناول التوت، حيث يحتوي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة الواقية للجسم من الجذور الحرة. كما أنه يساعد أيضاً في تزويد الدم والمخ بالأكسجين. لذا، يجب أن تجعل التوت والفاكهة الأخرى التي تنتمي إلى فصيلته جزءاً من نظامك الغذائي اليومي. عليك أن تختار من بين العديد من هذه الفاكهة مثل: التوت الأزرق والأسود والتوت البري والتوت الأحمر الإفرنجي بالإضافة إلى الفراولة. وإذا أخذنا التوت الأزرق كمثال، سنجد أنه يحتوي على صبغة الأنثوسيانينات وهي الصبغة التي تكسب الثمرة لونها الأزرق. إن هذه الصبغة تعد من مضادات الأكسدة القوية

للغاية. كما أن التوت الأزرق يحتوي على مجموعة من العناصر المهمة جداً للجسم، فهو يحتوي على أربعة جرامات من الألياف الغذائية لكل كوب، بالإضافة إلى كمية لا بأس بها من فيتامين C وحمض الإلاجيك الذي يحمي من الإصابة بمرض السرطان وحمض التانيك الذي يقي من الأمراض والعدوى التي تصيب القناة البولية. فضلاً عن هذا، فإن التوت الأزرق يساعد في تنشيط العقل وحاسة الإبصار وجعلهما في صحة جيدة، كما له شكل جذاب وطعم حلو المذاق. بالتالي، يتعين عليك بعد كل هذا ألا تقبل على تناول الأطعمة الضارة وترك تلك الأغذية التي تمدك بالطاقة والقوة مثل التوت الأزرق أو الأسود أو الأحمر. عليك أن تتناول نصف كوب يومياً من ثمار التوت وإذا لم تجدها طازجة، يمكنك أن تتناولها مجمدة، المهم أن تضعها في نظامك الغذائي.

ثمار الجوز البرازيلي: يعد الجوز البرازيلي من الأطعمة الغنية بعنصر السيلينيوم الذي يعد من العناصر الغذائية المضادة للإصابة بمرض السرطان. أوضح الباحثون أن ٣٠٠ ميكرو جرام من السيلينيوم يومياً تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا والقولون والرئتين. وبعد السيلينيوم من المواد القوية المضادة للأكسدة والتي تساعد في مقاومة الخلايا المسئولة عن الإصابة بالسرطان. ولكن يوجد تحذير مهم يجب وضعه في الاعتبار عند تناول الجوز البرازيلي: وهو أنه يمكن أن يحدث تسمم عند تناول ما يزيد عن ٨٠٠ ميكرو جرام منه يومياً. إن تناول ثمرة واحدة كبيرة أو ثمرتين متوسطتي الحجم من الجوز البرازيلي سيمكنك من الحصول على ما يعادل ٢٠٠ ميكرو جرام. لذا، يجب ألا تتخطى الكمية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالتسمم. فحدود الطبيعة هي الاعتدال والتوازن في كل شيء، فلا تتعدى هذه الحدود وتتخمن نفسك بكميات كبيرة من الطعام.

البروكلي: كثيراً ما نهمل في تناول البروكلي، مما يؤدي بنا إلى عدم الحصول على كمية كافية من مركبات الكبريت والإندول ومواد الإيزوثيوسيانات المضادة للإصابة بمرض السرطان. فضلاً عن ذلك، فقد توصل الباحثون إلى أن

هذه المواد تساعد في ضبط هرمون الإستروجين لدى السيدات، مما يقلل من نسبة الإصابة بالأمراض الناتجة عن اختلاله في الجسم، بالإضافة إلى أنها تساعد في زيادة نشاط الإنزيمات التي تقلل من خطورة المواد المسببة للإصابة بمرض السرطان. لذا، عليك بعد أن عرفت كل هذه المعلومات أن تتناول ثلاث حصص من البروكلي أسبوعياً. يمكنك أن تضيف إلى قائمة غذائك مجموعة متنوعة من الأطعمة الأخرى التي تعد من فصيلة البروكلي مثل: بعض أنواع الكرنب والكرنب الصيني وكرنب بروكسل والقرنبيط.

قد يفصح بعض الأشخاص ممن حولك عن عدم حبهم لتناول البروكلي. ومن ثم، فإنني لا أريدك أن تقلد أحداً. فثمة ضرورة كبيرة لتناول مثل هذه الأطعمة لأنها من الأطعمة المفيدة جداً لجسم الإنسان، فضلاً عن أن هناك العديد من طرق طهيها المختلفة التي تمكنك من الاستمتاع بمذاقها اللذيذ والوقاية من الإصابة بمرض السرطان في الوقت نفسه.

الأسماك: إن الأسماك التي تعيش في المياه الباردة مثل السلمون والسردين والماكريل والقنبر والتونة تحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا-٣. ولقد أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الأسماك مرتين أسبوعياً تقل لديهم نسبة الإصابة بمرض سرطان الفم والمريء والمعدة والبنكرياس والقولون والمستقيم عن الأشخاص الذين يتناولونه مرة واحدة أسبوعياً بنسبة ٣٠٪ إلى ٥٠٪. لذا، فإن الأحماض الدهنية أوميغا-٣ تعد من العناصر الغذائية التي يجب أن يتضمنها نظامك الغذائي؛ حيث إنها تساعد في تقليل نسبة الإصابة بتجلط الدم والوقاية من عدم انتظام ضربات القلب، بالإضافة إلى أنها تساعد في الوقاية من مختلف الالتهابات. ومن ثم، تعتبر الأسماك من أكثر الأطعمة المهمة والمفيدة لسلامة القلب. ولكن إذا كنت من الأشخاص الذين لا يحبون تناول الأسماك، فهناك العديد من المصادر الأخرى التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا-٣ ومنها: بذور الكتان التي يجب أن تجعلها أحد مكونات نظامك الغذائي سواء أكانت في شكل بذور أو زيت.

الكيوي: تعتبر فاكهة الكيوي من أكثر الفاكهة المحتوية على نسب كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة. تحتوي ثمرتا الكيوي متوسطتا الحجم على كمية أكبر من البوتاسيوم (٥٠٥ ملليجرام) بما يفوق تلك الكمية الموجودة في الموز، كما أنهما تشتملان على ضعف كمية فيتامين C (١١٤ ملليجرام) الموجودة في برتقالة واحدة، فضلاً عن كمية قليلة من السرعات الحرارية لا تتعدى ١٠٠ سعر حراري. إن هذه الفاكهة تحتوي على العديد من العناصر الأخرى مثل الفولات والمغنسيوم وفيتامين E والنحاس والليوتين. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الليوتين يعد من المواد الغذائية النباتية التي تساعد في تقليل الإصابة بالأمراض السرطانية وأمراض القلب وضمور البقعة الصفراء (Macular degeneration) - وهو مرض يتسبب في ضعف الإبصار وربما العمى في كبار السن. أما عنصر النحاس، فيعد من العناصر المهمة جداً في تكوين خلايا الدم الحمراء.

كذلك، يمكن استخدام فاكهة الكيوي كوسيلة مساعدة في نضج اللحوم وذلك لاحتوائها على إنزيم معين يعمل على تحليل أنسجة اللحوم. ولكن لا تقم بتتبيل اللحوم في ثمار الكيوي لأكثر من ثلاثين دقيقة لأن ذلك سيجعلها طرية للغاية. وهذا يوضح لك الفائدة الكبيرة لثمار فاكهة الكيوي.

العدس: يفضل الكثير من الأشخاص تناول العدس؛ حيث إنه يعد من الأطعمة لذيذة المذاق. لا يتمتع العدس بمذاقه الرائع فحسب، وإنما يحتوي أيضاً على الكثير من الفوائد الغذائية الرائعة. فهو يمنح القلب حماية كبيرة من الإصابة بالعديد من الأمراض وذلك لما يحتويه من العديد من العناصر المفيدة مثل: الفولات (١٧٩ ملليجرام لكل نصف كوب من العدس) والألياف (بنوعيتها القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان بنسبة ٨ جرام لكل نصف كوب من العدس). وإذا كنت من الأشخاص النباتيين أو لا تحب تناول اللحوم، فعليك أن تتناول العدس بدلاً من اللحوم؛ حيث يحتوي نصف كوب من العدس على ٩ جرامات من البروتين وأكثر من ٣ ملليجرام من الحديد، مما يجعله بديلاً غذائياً جيداً للحوم. كما أن العدس يتميز بأن له ألواناً عديدة مثل البني والأخضر

والأحمر والبرتقالي والأصفر. لذا، فإن العدس يمثل أحد العناصر الغذائية جذابة الشكل ورائعة المذاق وشديدة الغنى بالعديد من الفوائد الغذائية؛ فلا تضيع هذه الفرصة واهتم بتناوله.

الطماطم: تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين التي تكسبها لونها الأحمر والتي تعد أيضاً من المواد المضادة للأكسدة التي تعمل على الوقاية من العديد من الإصابة بالأمراض السرطانية بما فيها سرطان البروستاتا والرئتين والقولون. كذلك، تساعد هذه المادة في الوقاية من أمراض القلب وهشاشة العظام. وقد تم اكتشاف أن مادة الليكوبين يسهل امتصاصها بشكل أكبر عندما تكون الطماطم مطهية؛ نظراً لأن الطهي يؤدي إلى تفكيك الروابط الكيميائية لهذه المادة ويمكنك من امتصاص العناصر الغذائية بصورة أفضل. لذا، يتعين عليك أن تضع كلاً من الطماطم وصوص الطماطم ضمن نظامك الغذائي لما تحتويه الطماطم من فوائد غذائية.

البطيخ: يفضل الكثير من الأشخاص تناول البطيخ في أوقات التنزه. لمعلوماتك، يحتوي البطيخ على كمية أكبر من الليكوبين بنسبة ٤٠٪ من تلك الموجودة في الطماطم وذلك للحصة الواحدة، فضلاً عن سهولة تناول البطيخ لأنه لا يحتاج إلى طهي. لذا، إذا تناولت كمية كافية من الطماطم والبطيخ، فإنك بذلك تكون قد استطعت توفير حاجة جسمك من مادة الليكوبين.

لم أدرج في القائمة السابقة سوى القليل من الأطعمة الصحية والمفيدة؛ حيث إن هناك العديد والعديد من هذه الأطعمة ولكن كل ما أردته هو توضيح الأطعمة التي يجب أن يتضمنها نظامك الغذائي كل يوم. وكما رأيت هناك العديد من الأسباب التي تحتم عليك تناول مثل هذه الأطعمة الصحية.

إن الكثير من الأطعمة الصحية التي ذكرتها فيما سبق تعد من الأطعمة المعروفة والشائعة لدى الكثير من الأشخاص. ولكن هناك بعض الأطعمة الصحية الأخرى التي قد لا تبدو شائعة لدى الكثيرين مثل حشيشة القمح

الأخضر التي لا يمر عليها سوى أسبوعين من بداية نموها في الأرض إلى أن يتم تناولها. يحتوي الكوب الواحد من عصير حشيشة القمح الأخضر - وهو الحصة المثالية التي يجب تناولها - على كمية كبيرة من البروتين والجلوكوز وصبغة الكلوروفيل وبعض الإنزيمات وفيتامين A و C و E و B المركب، بالإضافة إلى فيتامين K، فضلاً عن توفر العديد من المعادن مثل الكالسيوم والحديد والصدويوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والسيلينيوم والزنك.

أوضحت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية واليابان وروسيا والتي يعود تاريخها إلى الأربعينيات من القرن العشرين أن عصير حشيشة القمح الأخضر يساعد في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض السرطانية بل والشفاء منها أيضاً. فهو يعوق تكاثر الخلايا المسببة للإصابة بمرض السرطان، كما أنه يعالج الكثير من أمراض الجلد مثل حب الشباب وبعض أنواع التلف التي تحدث في الحمض النووي والتغلب على الالتهابات البسيطة. كذلك، فقد أوضح أيضاً خبراء الطب البديل أنه يساعد بشكل كبير في تنقية الدم والكبد من المواد الضارة. لقد أصبح هذا النبات أكثر شيوعاً في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من المنتجعات الصحية في دول أخرى.

بعض المصادر المهمة التي يمكنك الرجوع إليها لتحقيق المزيد من الاستفادة لصحتك:

Nutrition Action Health Letter

Environmental Nutrition

Harvard Health Letter

Tufts University Health and Nutrition Letter

Eating Well Magazine

Life Extension Magazine

Body and Soul Magazine

Health Magazine (www.health.com)

نصائح مفيدة

عليك أن توسع أفقك عندما يتعلق الأمر بالطعام الذي تتناوله. حقاً أن هناك العديد والعديد من الأطعمة الجاهزة مثل البطاطس المقلية والمياه الغازية وقطع الحلوى، ولكن كل هذه الأطعمة لا تفيدك بشيء، بل إنها تؤدي إلى تدهور صحتك. هناك أطعمة أخرى تمنحك حياة صحية، كما أنها توفر لك الوقاية وتجعل جسمك ينعم بوافر الصحة والعافية. ولكي تصل إلى ذلك، ليس عليك إلا أن تحسن اختيار الطعام الذي تتناوله.

يمكنك أن تأخذ هذا الكتاب معك عند الذهاب إلى محل الخضراوات حتى تقوم بشراء الأنواع الصحية التي أشرنا إليها من قبل. ولا تغفل برنامج "تناول المزيد والمزيد من الأطباق الصحية"؛ حيث إنه يتعين عليك أن تتناول تلك الأطعمة الغنية بالعديد من العناصر الغذائية، وأن تصطحب هذه الأطعمة معك في كل مكان في المنزل والمكتب وأي مكان تذهب إليه. فإذا شعرت بالجوع أو أردت تناول وجبة خفيفة، قم بتناول هذه الأطعمة الصحية مثل: الهليون أو الجوز البرازيلي أو التوت أو طبق من شوربة العدس الساخنة.

عليّ أن أوضح لك نقطة أخرى مهمة ألا وهي الحصة المناسبة التي يجب تناولها من هذه الأطعمة. ففي بعض الأحيان، قد لا تستطيع ببساطة الحصول على كل ما تحتاجه من عناصر غذائية من الطعام الذي تتناوله؛ حيث إن هناك العديد من العوامل التي تجعل الطعام يفقد جزءاً من قيمته الغذائية. فالتربة مثلاً التي تمت فيها زراعة الخضراوات والفاكهة قد تفقدها جزءاً من العناصر الغذائية، بالإضافة إلى أن الخضراوات والفاكهة قد تظل فترات طويلة في السوبر ماركت فتفقد جزءاً من قيمتها الغذائية، كما أن طهيها يقضي على الكثير من الفوائد الغذائية الموجودة فيها. وفي بعض الأحيان، قد لا تجد جميع الأطعمة الصحية التي تحتاج إليها، حيث تكون مسافراً في مكان لا تعرف فيه كيفية شراء هذه الأطعمة أو قد تعمل لفترات طويلة وتغفل شراء مثل هذه

الأنواع الصحية. اعلم جيداً أن الحياة مليئة بالصعوبات والتحديات ولكن علينا أن نهتم بأنفسنا وصحتنا.

لذا، من المهم أن نتناول المكملات الغذائية. فالمكملات الغذائية الغنية بالفيتامينات والمعادن يتم تحضيرها من مكونات طبيعية؛ حيث تتم معالجتها وحفظها بطريقة سليمة. لذلك، فهي لا تضر بالصحة مطلقاً، كما أنه يتم إعدادها بطريقة معينة بحيث يمكن للجسم امتصاصها بسهولة. لذا، فأنا من مشجعي تناول المكملات الغذائية كالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة. إن تناول كمية مناسبة من المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات والمعادن بشكل يومي يمكن أن يعطي الفرد الحد الأدنى من الكمية الموصى بالحصول عليها من هذه المكونات الغذائية في اليوم الواحد. وبغض النظر عن العقبات التي تواجهك وتمنعك من الحصول على الطعام الأفضل لصحة جسمك، فإنك ستستطيع أن تلبي الحد الأدنى من متطلبات جسدك يومياً من خلال تلك المكملات الغذائية. وقد تقوم أيضاً بإضافة أنواع معينة من المكملات الغذائية في حالة ما إذا كان جسدك يواجه نقصاً منها أو إذا كنت تعاني من مرض ما تريد الشفاء منه. إن الاهتمام بإمداد جسدك بكل ما يحتاج إليه من غذاء، فضلاً عن التعرف على أفضل الأطعمة بالنسبة لك وقيمة المكملات الغذائية التي يمكن أن تمدك بما تحتاجه من مواد غذائية، يمثل جزءاً مهماً في اختياراتك لتناول طعام صحي ومفيد.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل التاسع

العادة الصحية (٦)

الحفاظ على صفاء الذهن



يعد الحفاظ على صفاء الذهن أو العقل من كل ما يؤرقه ويرهقه من الأمور المهمة للغاية. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجهاز العصبي يؤثر على جميع أجزاء الجسم؛ حيث ينظم وظيفة كل خلية من خلايا الجسم ويتحكم فيها. لذلك، إذا وضعت عقلك الباطن في حالة مزاجية سيئة، فإن ذلك يؤدي إلى خلل في وظائف الجسم بشكل عام. ويشعر العقل الواعي بهذه الحالة المزاجية السيئة إذا قمت باتخاذ قرارات خاطئة، أو تناولت أطعمة غير صحية أو قمت بأي شيء يؤدي جسمك. فإذا فعلت ما يعكس صفاء ذهنك، فإنك بذلك تؤدي كل أجهزة جسمك.

لكي أفسر لك الأمر بشكل أكثر إيضاحاً، تجنب التفكير في أي شيء يشير غضبك أو انفعالك أو اشمئزك، ودعني أعطيك مثالاً على هذا. ففي إحدى المرات، جاءني أحد المرضى قائلاً إنه يتناول طعاماً صحياً كما أنه يكون هادئ الأعصاب عند تناول الطعام، فبمجرد أن يدخل البيت يبدل ملابسه ثم يعد عشاءً جيداً ويجلس ليتناوله أمام التلفزيون، أثناء نشرة أخبار السادسة.

اللغز هنا في معاناة هذا المريض هو هذه النشرة الإخبارية التي تحتوي على العديد من الصور والأخبار السلبية مثل الانفجارات والحرائق وحوادث السيارات. فلهذه الأخبار تأثير سلبي على الجهاز العصبي. وبهذه الطريقة، فإن هذا المريض يفسد استمتاعه بالطعام الصحي الذي أعده؛ ومن ثم، فإنه يهلك صحته.

هناك قاعدة أتبعها في منزلي وهي عدم مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام. وعلى الرغم من أنني عاشق للرياضة - حيث إنني أعشق مشاهدة كل الألعاب الرياضية من كرة قدم وكرة سلة ويسبول وغيرها فضلاً عن أن لدي شقيقين يعشقان الرياضة مثلي، فإنني أقوم بإغلاق التلفزيون عندما تأتي العائلة إلى زيارتي لتناول الطعام معي. وعندما أفعل ذلك أجدهم جميعاً يغضبون مني بشدة، لأنهم يريدون أن يتابعوا إحدى المباريات، فأخبرهم أننا لا نتابع التلفزيون أثناء تناول الطعام.

العكس بالطبع يحدث في منازلهم. فعندما أذهب إلى زيارتهم، أجدهم يشاهدون التلفزيون أثناء تناول الطعام. وحتى إذا رفضت مشاهدة التلفزيون معهم أثناء تناول الطعام، فإن أذني ستلتقط بعض الكلمات رغماً عني؛ وبالتالي، سألتفت ببصري لأرى ما يحدث على الشاشة. أما أثناء العشاء، فإن التلفزيون يعرض نشرة الأخبار التي أمتنع تماماً عن مشاهدتها لأن بها

العديد من الأشياء التي تؤثر علينا بالسلب. ولكن مهلاً، إن هذا لا يعني أنني لا أهتم بمتابعة أخبار المجتمع والعالم من حولي. ولكن كل ما أعنيه هو أنني لا أرغب في متابعة مثل هذه الأخبار أثناء تناول الطعام. فأنا أعرف الأخبار من خلال قراءة الصحف، لأنني أعشق القراءة، حتى أن مكتبي مكتظ بالصحف بدرجة كبيرة للغاية. والفرق بين القراءة ومشاهدة التلفزيون هو أنك تستطيع أن تختار ما تطلع عليه من خلال القراءة، أما عندما تشاهد التلفزيون، فإنك لا تعرف بالضبط ما الذي سيستقبله عقلك. لذا، ابتعد تماماً عن كل الأخبار السيئة التي بها كثير من العنف أثناء تناول الطعام وهضمه.

إن صفاء ذهنك من كل ما يعكره لا يعني فقط أن تبعد نفسك عن كل الأخبار السيئة والسلبية، بل إنه يعني أيضاً أن تفكر دائماً بشكل إيجابي وتستشعر كل ما هو جميل في الحياة. إن هذا الأسلوب المتبع في الحياة يعد من أفضل الوسائل التي تساعدك في الاستمتاع بصحة سليمة وعمر مديد.

إننا نرى في كل يوم العديد والعديد من صور الحياة الرائعة؛ فكل يوم يولد طفل جديد وتنمو شجرة جديدة ويمر السحاب من فوقنا وتسقط قطرات الأمطار على الأرض وتحدث أمواج المد والجزر في المحيطات وتقف الجبال من حولنا في شموخ وتظهر لنا الصحراء بحرارتها وقسوة طبيعتها إلى غير ذلك. ليس هذا فقط، بل إن الاستيقاظ مبكراً مع شروق شمس كل يوم جديد أو السير على الأقدام في أحد الطرق أو حتى إظهار حبا لأبنائنا يعد من صور الحياة الممتعة. لا بد أن تمر بمثل هذه التجارب وأن تستشعر جمالها. فأنا شديد التأكد من أنه إذا كان بداخلك فراغ وشعور بالوحدة أو الكآبة، فإنك لن تستطيع مطلقاً العيش بشكل صحي. لا تضيع الشعور بمثل هذه الصور الرائعة للاستمتاع بجمال الحياة. ابحث دائماً عن طريقة تشعر من خلالها باستمتاعك بالحياة الاستمتاع الأمثل، وبذلك ستستطيع أن تجد الأسلوب المناسب الذي تستطيع أن تحيا به بشكل صحي.



لعبة نط الحبل

هناك العديد من الأشياء في حياتنا اليومية التي قد تبدو بسيطة، إلا أنها ترمز إلى معانٍ كبيرة لا بد لنا من الانتباه إليها والوقوف عندها لتأملها. من أمثلة ذلك لعبة نط الحبل، فعادةً ما نجد الأطفال يلعبون هذه اللعبة؛ حيث يشترك فيها ثلاثة أو أربعة من أطفال يمكس اثنان منهما طرفي الحبل ويقومان بتحريكه صعوداً وهبوطاً في حركة دائرية، بينما يقوم طفل ثالث بالقفز صعوداً وهبوطاً في توافق مع الحركة الدائرية للحبل. وعندما يشعر هذا الطفل بالإرهاق، فإنه يتوقف عن القفز ويأتي طفل آخر ليأخذ مكانه، بينما يستمر الحبل في حركته الدائرية.

إن هذا بالضبط ما يحدث في الحياة؛ فنحن نولد ونكبر ونلعب وندرس ثم ننتهي من دراستنا لنبدأ في حياتنا العملية ثم نستمر في هذه الحياة حتى يتملكنا التعب والإرهاق ويتقدم بنا العمر ونظل كذلك إلى أن تنتهي حياتنا.

وفي هذا الإطار، تبدو لعبة نط الحبل شبيهة بدرجة كبيرة بمسار حياتنا. لذا، علينا أن نتذكر دائماً قواعد هذه اللعبة؛ حيث يتعين على اللاعب مجاراة الحركة الدائرية للحبل بالقفز صعوداً وهبوطاً وبعد ذلك يخرج من اللعبة عندما يشعر بالإرهاق. وهذه هي النقطة التي نتجاهلها في حياتنا؛ حيث يجب أن نتوقف عن إرهاق أنفسنا من حين لآخر عندما نشعر بالتعب والإرهاق.

يُعتقد أن ٨٠٪ من المشاكل الصحية التي يعاني منها الإنسان في حياته تكون متعلقة بالتعرض لضغوط الحياة والعمل بوجه عام. فعندما ترهق نفسك في العمل وتعتني بشئون أسرتك أو تقوم بإنجاز بعض الخدمات لمجتمعك، فإنك ستشعر بالكثير من الإرهاق والضغط والتعب وسيؤدي ذلك إلى سرعة الغضب والاضطراب كما ستصبح كثير النسيان. وهنا، عندما تنتابك مثل هذه المشاعر، فيجب أن تأخذ قسطاً من الراحة لتخرج من دوامة الحياة وقد يعني ذلك أن تحصل على إجازة لمدة ثلاثة أيام أو تذهب للتمشية لمدة نصف ساعة يومياً، المهم أن تأخذ قسطاً من الراحة عندما تكون بالفعل في حاجة إلى ذلك. كل ما عليك فعله هو أن تأخذ نفساً عميقاً وتسترخي وتستجمع شتات نفسك. كذلك، عليك أن تحافظ أيضاً على رشاقة وحيوية جسمك وأن تتأكد من أنك قد استعدت تركيزك وتذكرت كل ما هو ضروري بالنسبة لك. وعندما تشعر أنك قد استرددت عافيتك ونشاطك، عد مرة أخرى للالتخراط في شئون الحياة.

إن عدم الحصول على فترات راحة قد يؤدي إلى القضاء على الطاقة الموجودة بداخلك، حيث ستبدأ في الشعور بالإرهاق العقلي والكآبة، بل وقد تشعر بالإحباط والإجهاد طول الوقت. ولن يتوقف الأمر عند هذا الحد؛ حيث ستتغير حياتك وستكره مهنتك، بل ولن تتحمل عائلتك وأطفالك وستظل تصيح فيهم طوال الوقت. وستشعر بأنك غير قادر على جمع شتات نفسك أو الشعور بالهدوء والسكينة. وسينتهي بك الأمر بعدم القدرة على القيام باختيارات صحية وسليمة بصدد غذائك وحياتك بأكملها. وهذا يجعل حالتك

أسوأ؛ لأن عقلك وجسدك لا يحصلان على العناصر الأساسية التي يحتاجان إليها كالغذاء والماء والتمارين الرياضية. إن الأمر يبدو وكأن الحركة الدائرية للحبل تزداد سرعة دون أن تستطيع مجاراتها كما ينبغي.

عندما تقرر أخيراً أخذ قسط من الراحة، فإن قواك تكون قد أنهكت حتى أنك لا تستطيع أن تُقطع لنفسك تفاحة أو تقوم بتحضير وجبة صغيرة لتتناولها. وبدلاً من ذلك، فإنك تقوم بتناول قطعتين من الدونتس، فضلاً عن أنك بدلاً من شرب كوب من العصير، فإنك تشرب كوباً من القهوة لإيقاظك أو تقوم بالخروج من المكتب الذي تجلس فيه لتخرج سيجارة من جيبك وتشعلها ثم تدخنها وتتنفسها بعمق متناسياً العديد من المشاكل الصحية التي تنتج عن ذلك. إن المشكلة هنا تكمن في أنك بذلك لا تحصل على فترة راحة، بل إنك تدمر نفسك لأن هذه الأشياء تؤدي إلى تدهور صحتك أكثر وأكثر. إن التعرض للإجهاد الشديد يزيد من قابلية تعرضك للإصابة بالأمراض، كما أنه يضعف جهازك المناعي.

كثيراً ما أجد أشخاصاً يقفون في طابور طويل أمام محل الخضراوات أو آباءً يشجعون أولادهم في مباريات كرة القدم في الوقت الذي يكونون فيه شديدي الإرهاق والتعب. حقاً إنه من الصعب في زماننا هذا أن نتمكن من الانتهاء من كل ما نقوم به من أعمال من رعايتنا لأسرتنا والقيام بواجباتنا والتزاماتنا المختلفة. ومع ذلك، يجب أن نجد لنفسك فرصة للراحة تمكّنك من الترفيه عن نفسك والترويح عنها. ولا أعني بذلك أنه لا بد لكي تشعر بهذه الراحة أن تقضي أسبوعين في أفخم الأماكن السياحية، ولكن ما أقصده هنا هو قضاء ولو نصف ساعة في التمشية أو يوم هادئ في المنزل أو الاستمتاع بإجازة أسبوعية في أحد الأماكن الهادئة. وبصفة شخصية، فإنني أذهب كل يوم إلى مكتبي مبكراً في الساعة السابعة صباحاً وأظل جالساً فيه بمفردي حتى الثامنة حيث يكون المكتب هادئاً وخالياً لكي أتمكن من الاستمتاع بهذا الهدوء والتفكير

فيما حولي. إن هذا الأمر لا يكلفني الكثير من المال، كما أنه لا يدفعني إلى إهمال أسرتي ومرضاي. كل ما أقوم به خلال هذا الوقت هو أنني أقترّب من نفسي بعد أن فقدت التواصل معها في الانشغال بشئون الحياة. لذا، أستطيع بعد ذلك أن أعود إلى حياتي وأن أقوم بواجباتي كما ينبغي.

يجب أن تعرف جيداً كيف تجد المصدر الذي تشعر من خلاله بالهدوء والسكينة، فهو يختلف من شخص لآخر فقد يتمثل في الذهاب إلى مكان العمل مبكراً أو الصيد عند ركوب إحدى المراكب أو اللعب على البيانو أو ممارسة إحدى الرياضات أو حتى الإطّلال من النافذة لمشاهدة ما يدور من حولك. تنفس بعمق واشعر بالاسترخاء لتتمتع بالطبيعة من حولك، فمهما كانت الطريقة التي تشعر من خلالها بالهدوء والراحة، لا بد أن تهتم باتباعها بجانب تنفيذ مهام جدول حياتك اليومية. وفي النهاية، ستجد أن هذه الساعة التي تستريح فيها لا تعطلك عن أي شيء ولا تستنفد وقتك، بل إنها تبارك لك فيه؛ حيث تشعر بعدها بمزيد من النشاط والقدرة على التركيز.

أعرف أن بعضاً ممن يقرءون هذا الكتاب يقولون إنهم ليس لديهم الوقت لتنفيذ كل النصائح التي وردت به. ولكنني أعتب عليهم قائلاً: "متى ستمتلكون الوقت الذي يمكنكم فيه الاعتناء بصحتكم؟ هل عندما ترقدون مرضى في المستشفى؟ إنكم عندئذ لن تستطيعوا فعل أي شيء سوى الرقود بالمستشفى". ولكن عندما تكرر بعض الوقت لتنشيط نفسك وإعطائها بعض الراحة من ممارسة الروتين المعتاد في الحياة اليومية وتقوم باتباع العادات السبع التي تم ذكرها في هذا الكتاب، فإنك بذلك لا توفر لنفسك الكثير من الوقت ليومك فقط، بل لحياتك القادمة بأكملها أيضاً.

يتمثل الهدف الأساسي الذي أريد الوصول إليه من خلال هذا الكتاب في تعلم كيفية التوقف قليلاً لتأمل الحياة من حولنا، فهذا لن يأخذ الكثير من وقتك ولن يستنفد الكثير من مالك. فإذا كنت تشعر بالكثير من التعب

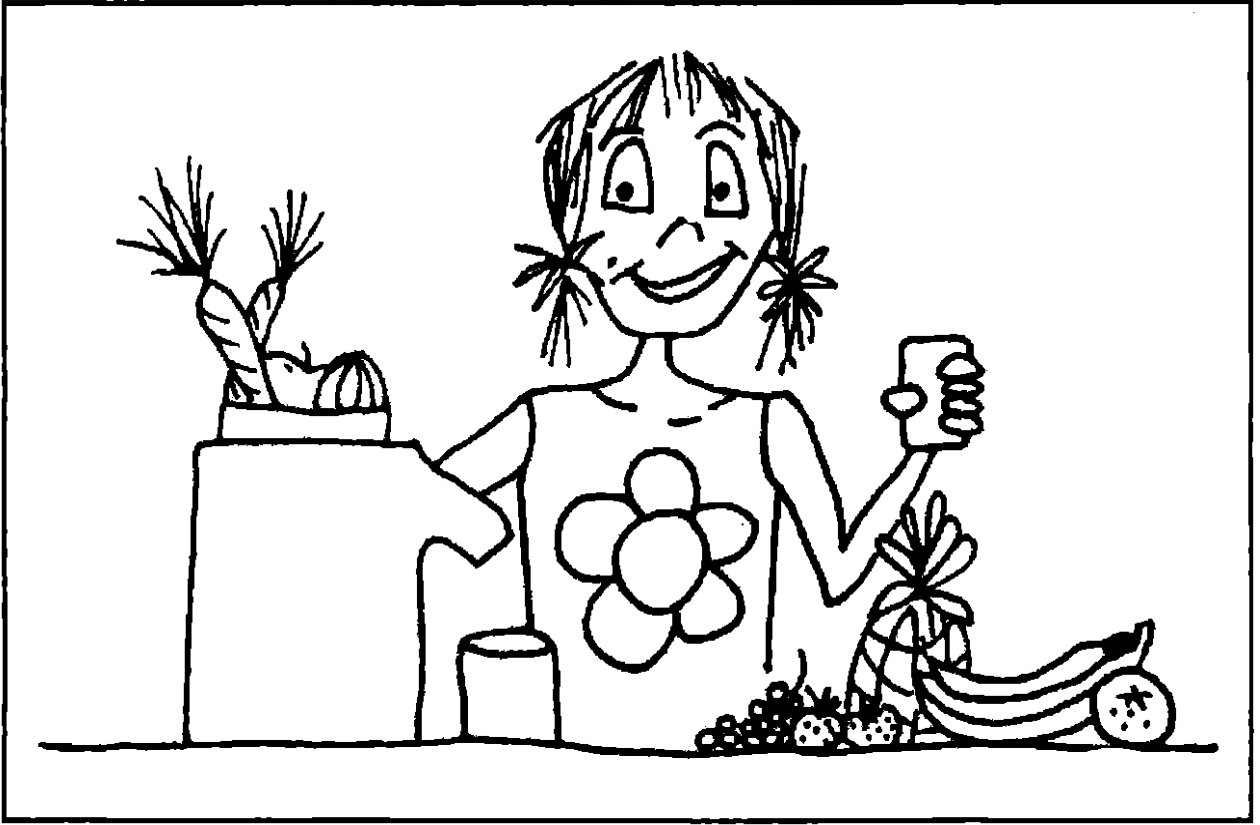
والإجهاد، فإنك لن تستطيع التخلص من عاداتك القديمة الخاطئة، كما أنك لن تستطيع تحديد الأشياء المناسبة والمفيدة بالنسبة لك.

لذا، عليك أن تتذكر جيداً صورة الأطفال وهم يلعبون نط الحبل، واعلم أنك ظللت تقفز لفترة طويلة وأنه يتعين عليك الآن أن تخرج من اللعبة لتستريح قليلاً. قم بجمع شتات نفسك وأعد النظر في حياتك وأرح نفسك جسدياً وعقلياً، ثم بعد ذلك عد إلى حياتك التي اعتدت عليها ولكن عندما تجد أنك مستعد لذلك. يجب أن تبدأ ذلك الآن، عليك أن تضع الكتاب جانباً وتنهض من مجلسك وتفتح النافذة وأن تسير لبعض الوقت ثم تعود مرة أخرى وتغمض عينيك وتأخذ نفساً عميقاً لمدة دقيقة. عندما تنتهي من ذلك عد مرة أخرى إلى الكتاب وتعمق في الأفكار الموجودة فيه كما كنت من قبل.

الفصل العاشر

العادة الصحية (٧)

تنقية الجسم من المواد الضارة والسموم



إن الإنسان يحتاج إلى تنقية جسده دائماً حتى يستطيع أن يتخلص من كل المواد الضارة الموجودة فيه. وما أقصده هنا بالمواد الضارة لا يعني الطعام الذي لم يستطع الجسم هضمه، وإنما أعني الأشياء الضارة حقاً مثل المبيدات الحشرية التي تضاف إلى بعض أنواع الخضراوات والفاكهة ومكسبات الطعم والألوان الصناعية والمواد الصناعية والكيميائية الموجودة في العقاقير وجميع أنواع السموم الأخرى التي تضر الجسم. هناك أحد الأمثلة التي كثيراً ما نسمع عنها هذه الأيام وهو الزئبق الموجود في الأسماك. فهناك نوع معين من الأسماك إذا قمت بتناوله، فإن جسده يدخل إليه كمية كبيرة من الزئبق. إن الكبد الموجود في جسده لا يستطيع التخلص من هذه المادة. لذا، يترسب الزئبق ويخزن في الخلايا الدهنية الموجودة في جسده ويستمر في التراكم حتى يسبب ضرراً كبيراً لجسده.

إذن ما الذي أقصده بتنقية الجسم ونظافته؟ بالطبع لا أعني بذلك أن آخذ دشاً أو أن أقوم بغسل اليدين جيداً. ولكن ما أقصده هنا بتنقية الجسم هو تنقية أعضائه من الداخل والعمل على إزالة السموم والمواد الضارة منها. توجد أنواع وطرق عديدة تستخدم في تنقية الجسم وتنظيفه من المواد الضارة الموجودة فيه. وقد تبدو فكرة تنقية الجسم مما فيه من سموم ومواد ضارة غريبة بعض الشيء بالنسبة لك، ولكنك سرعان ما ستعتاد عليها وذلك لأنها أصبحت أكثر انتشاراً في كثير من المناطق. كما أن انتشار هذه الفكرة يزداد يوماً بعد يوم؛ لأن الناس بدؤوا يدركون جيداً أنهم يجب أن يعملوا على التخلص من السموم الموجودة في أجسامهم.

بعد الصيام من أكثر الطرق المفيدة انتشاراً في التخلص من المواد الضارة الموجودة في الجسم. وعلى الرغم من أن الناس يصومون من قبيل أداء العبادات الأساسية، فإنه يوجد لدينا الآن علم قائم يثبت أن الصيام من أفضل الوسائل التي يحافظ بها الإنسان على صحة جسده. فعندما يصوم الإنسان يقوم بتنقية جسمه من السموم الموجودة فيه عن طريق منح الجسم قسطاً من الراحة وإعطائه الفرصة ليتخلص من المواد الضارة التي تراكمت فيه. إلا أن هناك بعض الأشخاص الآن بدؤوا في تناول المليينات والأنواع الأخرى من الأدوية بدلاً من الصيام، ولكن هذه الوسائل لم تثبت فاعليتها على الإطلاق مثل الصيام.

الطرق المختلفة لتنقية الجسم

يوجد عدد كبير من الطرق المتاحة التي تساعد في تنقية الجسم من المواد الضارة والسموم. ويعتمد اختيار إحدى هذه الطرق في الأساس على مدى احتياجات جسمك ورغباتك الخاصة، ومن هذه الطرق ما يلي:

- أساليب التنقية القائمة على استخدام الأعشاب أو المواد الغذائية التي يتم تناولها عن طريق الفم لتنقية الكبد والقولون والمرارة وجميع أعضاء الجسم.

- التنفس بشكل منتظم وثابت أيضاً يعد إحدى طرق تنقية الجسم من السموم؛ فعن طريق تبادل الغازات أثناء التنفس بعمق يقوم الجسم بالتخلص من السموم الموجودة فيه.
- طرق تنقية الجسم المعتمدة على استخدام بعض الأدوات والوسائل التي تخترق الجسم مثل الحقنة الشرجية. ويفضل بعض الأشخاص علاج القولون بالماء والذي كان منتشراً بشكل كبير في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين. ولكن يتعين عليك أن تلجأ إلى أحد المتخصصين المتدربين على استخدام هذا النوع من العلاج إذا أردت اللجوء إليه.
- ممارسة التمرينات الرياضية وإفراز الكثير من العرق؛ حيث يساعد ذلك في التخلص من السموم الموجودة داخل الجسم.
- استخدام الساونا يعد أيضاً من إحدى طرق تنقية الجسم الفعالة نتيجة إفراز الكثير من العرق.
- يعد تدليك أنسجة الجسم بشدة إحدى طرق تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة، ويختلف هذا النوع من التدليك عن التدليك الخفيف. إذا لم تجرب هذا النوع من قبل، فإنك ستفاجأ بعد أن تقوم بهذا التدليك بيومين أو ثلاثة أيام بشعورك بالإجهاد الشديد، ولكن هذا في الحقيقة يعد أمراً طبيعياً الحدوث. فعندما تقوم بهذا النوع من التدليك، يتم الضغط على السموم الموجودة بداخلك لإخراجها وتنقية الجسم منها. فبعض الأشخاص أخبروني أنهم بعد قيامهم بهذا النوع من التدليك يشعرون وكأنهم قد أصيبوا بأنفلونزا، كما أنهم يبدأون في القيء بعد أيام قليلة من ذلك. فقامت لهم بتفسير ذلك بأنهم يعانون من وجود كمية كبيرة من السموم والمواد الضارة داخل أجسامهم؛ ومن ثم، عندما يقوم الشخص المعالج القائم بالتدليك بالضغط على هذه السموم والمواد

الضارة، فإن ذلك يؤدي إلى طردها خارج أجسامهم عن طريق التقيؤ. إذا لم تجرب هذا النوع من التدليك من قبل، فيتعين عليك أن تخبر المعالج بذلك حتى لا تكون هذه التجربة مؤلمة بالنسبة لك من المرة الأولى. لذا، يمكنك تجربة هذا التدليك أكثر من مرة حتى تستطيع أن تتخلص من السموم الموجودة في جسمك بمرور الوقت.

● ثمة العديد من طرق تنقية المرارة من السموم والمواد الضارة الموجودة بها المتمثلة في الحصى الصفراوية. إذا أردت أن تجرب إحدى هذه الطرق، فيجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبي متخصص. أما إذا استقرت هذه الحصى في القناة الصفراوية، فأنت في حاجة ماسة إلى التدخل الجراحي لأن ذلك يمثل خطراً على حياتك.

لن أفرض عليك طريقة معينة تتبعها في تنقية جسمك مما يحتويه من سموم ومواد ضارة، ولكنني أرجو ألا تستخدم أكثر هذه الطرق فاعلية وشدة إلا تحت إشراف طبي متخصص. فأنت تحتاج أولاً إلى التحدث مع الشخص المعالج المتخصص في طرق تنقية الجسم والذي سيستطيع أن يقيم حالتك الصحية وما يحتاجه جسدك، كما يستطيع إسداء النصيحة لك بشأن أفضل هذه الطرق بالنسبة لك. تعد طرق تنقية الجسم من أقوى وسائل العلاج فاعلية؛ فلا يوجد شيء يضاهاها فيما تقدمه لجسدك من فوائد صحية، ولكنها قد تصبح ضارة إذا استخدمتها دون معرفة كافية. فلا تؤذي نفسك ولا تستخدم هذه الطرق إلا تحت إشراف المتخصصين الذين يعرفون جيداً كيفية تطبيق هذه الطرق ويستطيعون إسداء النصيحة لك وفقاً لما يتوافق مع حالتك الصحية الخاصة. إذا كنت تريد أن تذهب إلى أحد المتخصصين في المنطقة التي تعيش فيها للحصول على استشارة منه، فسيتطلب منك ذلك بعض البحث. يمكنك أن تحصل على الكثير من المعلومات من خلال هذه الطريقة أو أن تذهب إلى أحد متخصصي المعالجة اليدوية أو المعالجة بالوسائل الطبيعية أو إخصائي التغذية الذين من الممكن أن يدلوك على مجموعة من أسماء المتخصصين في هذا الصدد.

أهمية تنقية الجسم من السموم

تعد تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة الآن أهم بكثير مما مضى؛ حيث زاد عدد الملوثات أكثر بكثير من ذي قبل. فالماء لم يعد نقياً كما كان من قبل، وهناك الكثير من المواد الكيميائية الضارة التي تدخل جسديك دون أن تشعر بها أو تراها. فلا أحد يستطيع أن يعرف جميع الأشياء التي تدخل الجسم وكيفية تراكمها. جدير بالذكر أن الخبراء في مجال الصحة أوضحوا أن الإنسان الذي يكون لديه قولون مليء بهذه السموم والمواد الضارة يكون معتل الصحة. إنني أؤيد بشدة هذا الرأي، كما أنني سعيد للغاية أن أرى أن وسائل علاج القولون والتخلص من السموم المتراكمة فيه يزداد انتشارها مرة أخرى.

يتعين عليك القيام بتنقية جسمك من المواد الضارة والسموم الموجودة فيه على الفور وعدم تأجيل تلك الخطوة لكي لا تتدهور الحالة الصحية لجسديك وتتوقف عن أداء وظائفه الحيوية. على سبيل المثال، إذا كنت مضطراً لتناول أحد الأدوية، فيجب أن تعلم أن هذا الدواء عندما يقوم بعلاج مرض ما يكون له في الوقت نفسه آثاره الجانبية على سائر أعضاء الجسم. لذا، فإن أفضل طريقة للتخلص من المواد الكيميائية الضارة التي تدخل الجسم هي تنقيته من تلك المواد.

لقد تسنى لي الانضمام إلى أحد معاهد الصحة المعروفة بمدينة سان دياجو ألا وهو معهد "أوبتيمام هيلث"، والذي أقيم منذ ما يقرب من ثلاثين عاماً وله فروع أخرى منها ذلك الفرع الموجود في مدينة أوستن بولاية تكساس، حيث انضمت إليه منذ عام ١٩٩١. اعتمد هذه المعهد في أسلوبه على النظرية الكلية في العلاج، كما كان ينظر إلى فكرة تنقية الجسم من المواد الضارة من خلال تلك العلاقة القائمة بين العقل والروح والجسد. كذلك، فقد كان هذا المعهد يتبع معايير معينة لتنقية الجسم، فضلاً عن امتلاكه لقدر كبير من المعرفة بهذا الشأن. لذا، فقد توفر في هذا المكان كل المتطلبات التي أحتاجها لاكتساب خبرة كبيرة في هذا المجال. (لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع هذا المعهد على

العنوان التالي (www.optimumhealth.org). إذا أردت أن تجد معهداً قريباً من منزلك يشبه هذا المعهد، فيمكنك أن تسأل أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك الذين جربوا مثل هذه الوسائل أو استشر أحد ممارسي العناية بالصحة للحصول على بعض النصائح في هذا الشأن.

إن عدد مرات تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة التي يمكنك أن تقوم بها يعتمد على أسلوب حياتك، فضلاً عن طبيعة قيام جسمك بأداء وظائفه الطبيعية. فهل تقوم بعملية التبرز يومياً وبالشكل الطبيعي؟ وهل تتناول الكثير من الخضراوات والفاكهة وتشرب الكثير من الماء وتمتنع عن تناول الكحوليات والتدخين والعقاقير ولكنك تمارس التمرينات الرياضية بصفة منتظمة؟ إذا كنت تعتني بصحتك بشكل جيد، فإن استخدام إحدى طرق تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة مرة واحدة فقط في السنة يعد أمراً جيداً. أما إذا كنت تعيش حياة غير صحية - وذلك كما أوضحت في هذا الكتاب، فإنك في هذه الحالة ستحتاج إلى تنقية جسدك من هذه السموم والمواد الضارة أكثر من مرة في السنة. وربما يعد القيام بتنقية الجسم من هذه السموم والمواد الضارة مرتين أو ثلاث مرات سنوياً مفيداً لك أيضاً. وتستغرق عملية تنقية الجسم من أسبوع إلى ٩٠ يوماً وذلك وفقاً للطريقة التي تتبعها في هذا الصدد.

وتبعاً لخبرتي في هذا المجال، فقد وجدت أن الأشخاص الذين يختارون الطريقة التي تناسبهم ويستغرقون في إجرائها المدة المناسبة، يستشعرون التغيير الذي يحدث لهم. فكل شيء فيهم تتجدد حيويته ونشاطه؛ حيث يستطيعون التفكير بشكل أفضل وتتمكن أجسامهم من أداء وظائفها الحيوية على أكمل وجه، كما تكون لديهم حالة رائعة من الصفاء العقلي والذهني. ببساطة، فهم يشعرون أن كل شيء تغير في حياتهم إلى الأفضل.

إن العادة الصحية السابعة - تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة - تعد أكثر العادات السبع الصحية غرابة بالنسبة لك، ولكن عليك أن تجعلها جزءاً من نظام حياتك. كذلك، عليك أن تخصص وقتاً كل عام تركز فيه على تنقية جسمك من السموم والمواد الضارة التي تدخله. وتأكد من أنك ستكون سعيداً جداً عندما تقوم بذلك.

الفصل الحادي عشر

مشاركة العائلة في اتباع العادات الصحية



كثيراً ما يسألني أولياء الأمور عن الطريقة المثلى للتعامل مع أطفالهم وعن الكيفية التي يمكن من خلالها أن يجعلوهم يقبلون على تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات. إن المشكلة تكمن في أن القائمين على صناعة الأطعمة الجاهزة يستهدفون دوماً إعداد تلك الأطعمة على وجه الخصوص لكي يتم تقديمها في وجبات الغداء أو كوجبات خفيفة. فإذا لاحظت أرفف السوبر ماركت أو شاهدت الإعلانات التليفزيونية التي لا تنتهي والتي تستهدف الأطفال في المقام الأول، ستجد أن معظمها لا يتضمن سوى الحلويات والأطعمة الجاهزة. لذلك، يجب علينا كأباء أن نكون حذرين من تلك المنتجات التي يتم تسويقها إلى أطفالنا والتي تحتوي على الفاكهة. فيجب أن تفحص جيداً المكونات والعناصر الغذائية الموجودة على الملصقات المطبوعة على أغلفة هذه المنتجات؛

حيث ستجد أن هذه المكونات تتضمن نسباً كبيرة من المواد السكرية ولا تحتوي سوى على مقدار ضئيل جداً من الفاكهة الحقيقية.

إن أفضل شيء يمكن تناوله في الوجبات الخفيفة هو الفاكهة الطازجة ثم يليها الفاكهة المجففة؛ لأنها تحتوي على نسبة من السكريات، كما أنها تحتوي على قيمة غذائية حقيقية. إن التوت الأسود المجفف يحتوي كل نصف كوب منه على عشرة جرامات من الألياف الغذائية، أما التين والبلح فيحتويان على ٩ جرامات منها ويحتوي المشمش على ٨ جرامات، في حين يحتوي البرقوق المجفف (القراصيا) والزبيب على ٧ جرامات فقط منها. جدير بالذكر أن التين يعد من أغنى المصادر الغذائية بعنصر الكالسيوم وذلك بعد منتجات الألبان (حيث تحتوي الحصة الواحدة من التين على ١٤٤ ملليجرام من الكالسيوم) كما أن التين يعد أيضاً مصدراً جيداً للحديد وفيتامين B₆ والمغنيسيوم والنحاس. كذلك، يجب أن تعلم أيضاً أن الحصة الواحدة من المشمش المجفف تمد الفرد بربع القيمة اليومية التي يحتاجها من الحديد كما أنها تمدّه بكمية كافية من البيتاكاروتين والتي تعادل ما يقرب من ثلاثة أرباع الكمية الموصى بتناولها من فيتامين A. بعد أن عرفت كل هذا، فإنه يتعين عليك ألا تصر على شراء هذه المنتجات المحتوية على الكثير من المواد الكيميائية الضارة والمواد السكرية والعديد من المواد الأخرى التي لا تحتوي على أية قيمة غذائية بالإضافة إلى أنها تكلفك الكثير من الأموال.

هناك العديد من الأطعمة الأخرى التي يمكن تناولها أيضاً كوجبات خفيفة وصحية بجانب الفاكهة المجففة، مثل: المكسرات والحبوب والبريتزل وهو أحد أنواع البسكويت الألماني. كما يمكنك أيضاً تناول بعض بطاطس الشيبسي التي تقل فيها الدهون النباتية، ولكن تجنب الأطعمة التي تصنع من الزيوت النباتية المهدرجة.

عليك أن تشرك أطفالك معك في أي طعام ستتناولونه معاً؛ ومن ثم، يمكنك أن تجعلهم يخبرونك عن الأطعمة والوجبات الخفيفة الصحية التي يريدون تناولها. وإذا لم يكن أطفالك يحصلون على كمية مناسبة من الأطعمة الصحية لعدة أسباب كعدم احتواء الوجبات التي تقدمها الكافيتيريا الخاصة بالمدرسة على قيمة غذائية عالية أو أنهم دائماً ما يشتركون في العديد من الأنشطة الرياضية ويقومون بعمل الواجبات المدرسية بالإضافة إلى اشتراكهم في العديد من الأنشطة الأخرى مع أصدقائهم؛ فلن يكون بالتالي لديهم الوقت الكافي لتناول الطعام الصحي. لذا، يجب عليك أن تعطيهم مكملات غذائية غنية بالفيتامينات والمعادن بما يتوافق مع أعمارهم. لا شك أن أطفالنا سيكونون شديدي التأثير بالاتجاهات غير الصحية التي سادت في المجتمع. ومن ثم، يجب علينا أن نساعدهم لأنهم ليست لديهم الخبرة والمعرفة الكافية التي تمكنهم من اختيار الأطعمة الصحية التي تناسبهم.

تتمثل أفضل الطرق التي تستطيع من خلالها أن تجعل أبناءك يتبعون العادات الصحية في تطبيق ذلك عملياً معهم وأن تضرب لهم العديد من الأمثلة في هذا الصدد. على سبيل المثال، أوضحت الأبحاث أن هناك ارتباطاً واضحاً بين تناول الكحوليات وزيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي. فيجب على كل سيدة أن تمتنع تماماً عن تناول الكحوليات، كما يجب أن تتابع وزنها باستمرار وتحافظ عليه وتمارس العديد من الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى ضرورة تناول الكثير من الخضراوات. كذلك، يتعين على كل سيدة أثناء ذلك إخبار أبنائها بما تفعل والسبب وراءه المتمثل في الوقاية من الإصابة بمرض سرطان الثدي، فضلاً عن رغبتها في وقايتهم من مرض السرطان وجميع الأمراض الأخرى وهم في سن صغيرة. كما يتعين على كل سيدة أن تقنع أبنائها بهذا الأمر عن طريق قيامها بالشيء نفسه الذي تنصحهم بالقيام به. أما بالنسبة للرجال، فأكثر الأمراض السرطانية التي يخافون من الإصابة بها هو سرطان البروستاتا. لذا، لكي

يتجنبوا الإصابة بهذا المرض، فإنه يتعين عليهم أن يتناولوا كمية مناسبة من الخضراوات يومياً وخاصة الخضراوات الغنية بالليكوين مثل الطماطم والأطعمة المعدة منها، كما يجب أن يحافظوا على وزن صحي ومناسب مع مراعاة الحفاظ على حيوية ونشاط أجسادهم.

إن هذا ما يجب أن يفعله الآباء رجالاً ونساءً، فيوماً ما سيصبح هؤلاء الأطفال رجالاً ونساءً أيضاً. فإذا شبوا وهم يجدون آباءهم يتناولون الطعام الصحي والوجبات الخفيفة الصحية المعتمدة على الفاكهة والمكسرات فضلاً عن اهتمامهم بممارسة الأنشطة الرياضية وامتناعهم عن التدخين وإدراكهم لكيفية الحفاظ على صفاء أذهانهم وعقولهم وتنقية أجسامهم من السموم والمواد الضارة الموجودة بها، فإن هؤلاء الأطفال سيقومون بفعل ذلك أيضاً. ومن ثم، يتعين عليك أن تبدأ في تعليم أطفالك اتباع مثل هذه العادات الصحية في وقت مبكر. فبمرور الوقت، عندما يصل الأطفال إلى مرحلة سيكونون فيها عرضة بدرجة خطيرة للإصابة ببعض الأمراض، فإن هذه العادات الصحية التي اكتسبوها منذ الصغر ستصبح بالفعل متأصلة بداخلهم.

ربما يمكنك أن تجلس منفرداً لقراءة هذا الكتاب، ولكنك لن تستطيع أن تعيش وحيداً مطلقاً؛ فأنت تشارك أفراد عائلتك وأصدقائك المحيط الذي تعيشون فيه. لذا، اتبع العادات الصحية السبع ووضح لمن حولك أهمية أن تعيش وتعتني بصحتك بدلاً من أن تهدر وقتك في معالجة ما يصيبك من أمراض. عليك أن تشاركهم في ذلك الأمر، لكن ليس عن طريق وعظهم باستمرار أو إجبارهم على ذلك. فكل ما عليك فعله هو أن تكون قدوة حسنة لهم؛ حيث من الممكن أن تملأ بيتك بالعديد من الأطعمة الصحية وأن تمارس التمرينات الرياضية وتطلب من أصدقائك أن يمارسوها معك وتظهر اهتمامك بالموضوعات المثارة في الصحف عن ضرورة العناية بالصحة بأن تقوم بقص المقالات الصحفية التي تتناول هذه الموضوعات وتلصقها على الثلاجة أو في أي

مكان بارز في منزلك. عليك أن توضح لهم أهمية اتباع العادات الصحية بضرب العديد من الأمثلة؛ وأفضل مثال على ذلك إظهار مدى شعورك بوافر الصحة والنشاط والحيوية عند اتباع هذه العادات الصحية.

لا يمكن أن تجد مساحة كافية في أي كتاب تكفي لذكر كل الحقائق والدراسات المهمة المتعلقة بأحد الموضوعات المطروحة للمناقشة. لذا، يتعين عليك أن تثقف نفسك بمعرفة الكثير من المعلومات التي تمكنك من التمتع بحياة صحية والقيام باختيارات صحية كل يوم. فهذا هو هدفي من تأليف كتاب العادات السبع لحياة صحية. جدير بالذكر أنه لن يوجد أحد سيحرص على صحتك أكثر منك. ولكننا في بعض الأحيان نحتاج إلى من يساعدنا ويحفزنا ويذكرنا ببعض الحقائق لمواصلة اتباع تلك العادات الصحية. ولكي لا نعيد أبدأً عن السير في طريق الحياة الصحية، يجب أن نضع دوماً نصب أعيننا تلك العادات السبع للتمتع بحياة صحية.

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	تمهيد
١٣	الفصل الأول: إعادة النظر في أسلوب حياتك
١٦	كيفية الحفاظ على صحة الجسم
٢١	دلائل وبراهين
	الفصل الثاني: دعوة للحفاظ على صحة الجسم
٢٩	البشري
٣٤	مبررات خاطئة
٣٩	الفصل الثالث: الجهاز الهضمي وصحة الإنسان
٤٠	الجهاز الهضمي
٤١	الفم
٤٥	اللوزتان والزائدة الدودية
٤٦	المريء
٥٣	العدة
٦١	البنكرياس
٦٢	الكبد والمرارة
٦٦	الأمعاء الدقيقة
٦٩	الأمعاء الغليظة والقولون
٧٢	الترابطين أجزاء الجسم

	الفصل الرابع: العادة الصحية (١) - الإقلاع عن
٧٥	التدخين
٧٨	ضرورة الإقلاع عن التدخين فوراً
	الفصل الخامس: العادة الصحية (٢) - الامتناع عن
٨١	تناول الكحوليات
	الفصل السادس: العادة الصحية (٣) - عدم الإفراط
٨٥	في تناول العقاقير
٨٦	فاعلية العقاقير وسلامة تناولها
٨٨	الاستهتار بالأخطاء الجسيمة في صناعة الدواء
٩١	ضرورة توخي الحذر عند تناول العقاقير
	الفصل السابع: العادة الصحية (٤) - ممارسة
٩٥	التمارين الرياضية
٩٨	البدء في اتباع برنامج رياضي فعال
	الفصل الثامن: العادة الصحية (٥) - اتباع نظام
١٠٥	غذائي صحي
١٠٧	أهمية معرفة مكونات الطعام قبل تناوله
١٠٨	العجز عن التحكم في كمية الطعام المتناولة
١١٢	التأثير السلبي للإفراط في تناول السكريات
١١٨	تغيير النظام الغذائي السيئ
١٢١	تعدد ألوان الخضراوات والفاكهة في النظام الغذائي

١٢٥ أهمية الماء للجسم
١٣٠ أهمية الأطعمة الطبيعية
١٣٢ الأطعمة الصحية الغنية بالقيمة الغذائية
١٤٢ نصائح مفيدة
الفصل التاسع: العادة الصحية (٦) - الحفاظ على	
١٤٥ صفاء الذهن
١٤٨ لعبة نظ الحبل
الفصل العاشر: العادة الصحية (٧) - تنقية الجسم من	
١٥٣ المواد الضارة والسموم
١٥٤ الطرق المختلفة لتنقية الجسم
١٥٧ أهمية تنقية الجسم من السموم
الفصل الحادي عشر: مشاركة العائلة في اتباع	
١٥٩ العادات الصحية

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر يوليو 2015 **
www.ibtesamh.com

العادات السبع لحياة صحية

يدور موضوع هذا الكتاب في الأساس حول كيفية التعامل مع الجسم بشكل يجعله في أفضل صحة وأحسن حال. لذا، يتعين عليك أن تتوقف للتفكير في عاداتك اليومية التي تقوم بها دون تفكير، لتبدأ في تأمل أسلوب حياتك وطريقة العناية بصحتك وكل ما تقوم بتزويد جسمك به من طعام وشراب وأفكار.

يعرض مؤلف هذا الكتاب بشكل مباشر وواضح كل ما تحتاج إلى معرفته بشأن كل ما ينفع جسديك وما يضره؛ فيقدم لك سبع عادات مفيدة لكي تحيا حياة صحية. ففي هذا الدليل الشامل، ستجد نصائح عملية قيّمة تساعدك في اختيار الأطعمة الصحية عندما تتناول طعامك خارج المنزل. كما ستتعرف على أهمية شرب الماء وفائدته لصحتك، وستتمكن في النهاية من إحداث تغيير إيجابي في أسلوب حياتك، وستدرك مدى تأثير هذه الاختيارات الصحية على أجسادنا وما تحدثه من فرق في حياتنا عندما نتبعها. عندما يتعلق الأمر بصحة أجسادنا وكيفية تحقيق النفع لها، فلن يوجد أحد يستطيع القيام بذلك أفضل منا. ربما كل ما نحتاجه هو أن نعرف بعض الحقائق والمعلومات المفيدة، وأن نحصل على بعض التشجيع لكي نستمر في اتباع تلك العادات الصحية. خلاصة القول، سيساعدك هذا المرجع الشامل في أن تحيا حياة صحية وتتخلص من كل العادات السيئة.

نبذة عن المؤلف:

تخرج "أندرو توتينو" في كلية "كليفلاند" للمعالجة اليدوية في لوس أنجلوس وممارس العمل في هذا المجال لمدة خمسة عشر عاماً في أحد معاهد سان دييغو بكاليفورنيا. وتدور محاضراته حول الطرق الطبيعية التي تساعد الجسم في التخلص من السموم والمواد الضارة وكيفية إنقاص الوزن وتقليل الضغط والإجهاد.

ISBN 978-977-455-226-5



9 789774 552267



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

دار الفاروق
للاستثمارات الثقافية

A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and black Christmas ornaments, and a gold star, all set against a deep red background. A piece of aged, yellowish parchment paper is layered in the center, serving as a backdrop for the text.

Exclusive

For

www.ibtesama.com