



٩- الحالة النفسية وتأثيراتها

أصدرت جامعة هارفارد تقريراً عن الأعراض التي قد تظهر على الناس نتيجة الضغوط اليومية المستمرة، وأن هذه الأعراض يمكن أن يكون سببها الخوف - أو القلق .. أو التفكير المستمر .. وأنه يجب أن نبحث:

أولاً عن السبب النفسي للمرض قبل السبب العضوي:

وهذه الأعراض قد تكون:

١- أعراض جسمانية:

كالصداع المستمر والآم الظهر - وفقدان شهية - وعسر هضم - وآلام المعدة - وسرعة ضربات القلب - وعرق يتصبب من راحة اليد - ومشاكل في النوم - وإرهاق ودوار - ومشاكل في الأداء الجنسي - وقد يمتد الأمر إلى وجود (كحة نفسية) وارتفاع سكر الدم .. وقد يزداد الأمر إلى حدوث فشل كلوي أو تورم بالجسم .. وتزول هذه الأعراض بمجرد حل المشكلة النفسية.

٢- أعراض سلوكية :

مثل زيادة التدخين (عند المدخنين) - والجز على الأسنان - وتناول الطعام القهري الزائد... وشعور كاذب بالعمى أو الشلل، أو أشياء تتحرك داخل الجسم.

٣- أعراض عاطفية :

مثل: الضحك الهستيرى .. أو بلا سبب .. أو البكاء .. أو الغضب لأسباب بسيطة. أو الشعور بالوحدة أو بعدم وجود معنى للحياة وكذلك النسيان الدائم أو عدم القدرة على اتخاذ قرار أو ظهور أفكار مستمرة للهروب أو الاعتزال أو السفر وعدم القدرة على التفكير الصحيح. وإذا كان هذا التقرير قد صدر عن أعظم وأكبر جامعة في العالم .. فلا بد أن نتنبه إلى خطورة ما نحن فيه.

إذا أننا نهمل تمامًا الجانب النفسي في العلاج - فإذا جاء مريض يشتكي من الصداع مثلاً. لا نسأله متى بدأ، ولا متى يزداد، ولا نسأله عن الأشياء الأخرى المرتبطة به فقط نطلب منه تحاليل طبية .. ونطلب منه أشعة على المخ .. وبعد عشرات التحاليل والآلاف الجزيئات نكتشف أنه صداع ناتج عن الخوف مثلاً، فلو حلت مشكلة الخوف اختفى الصداع، وإلا فالمسكنات لا تعالج الخوف .. وهكذا لو كانت مشكلة أخرى، ويكفي المريض أن يستمع إليه الطبيب ربع ساعة فقط، يحكي له كيف بدأ المرض، ومتى بدأ.

إن الأمراض لا تتسلل إلى الجسم إلا بعد فقد "المناعة النفسية" وانهيار الخطوط الداخلية.. والذي يعقبه "خلل في هرمونات الجسم" .. يعقبه ظهور علامات المرض التي نعرفها: وما السكر والضغط والأزمة التنفسية وآلام المفاصل وغيرها .. إلا نواتج هذا الخلل.

فالمرض يبدأ أولاً على مستوى النفس .. بعد انهيار نفسي نتيجة الفشل أو الخوف أو فقدان الأمل .. وفي هذه المرحلة يمكن أن تجد جميع التحاليل الطبية سليمة تماماً رغم وجود المرض. وإذا أهملنا الجانب النفسي .. فشلت جميع الأدوية .. ودخل المرض سريعاً في مرحلة (ما بعد المرض) .. مثل الجلطات الدموية، والفشل الكلوي .. وشلل الأعضاء .. وهذه كان يمكن تجنبها لو وفقنا لمعرفة السبب الحقيقي للمرض ولم نجري وراء الأعراض فقط.

ويأتي النظام الغذائي في المرحلة الثانية.

ولا أدري لماذا أهملت المدارس الطبية الحديثة النظم الغذائية .. التي هي الأساس في العلاج .. فهذا مريض السكر .. يقول له الأطباء ”كل ما تريد .. وخذ العلاج“ سواء الأقرص أو حقن الإنسولين - مع أن هناك أكثر من ثلاثين مادة غذائية تشط الإنسولين الطبيعي وتقلل الاعتماد على الدواء.

وماذا نفعل إذا كان المريض عنده حساسية من الإنسولين ؟ وهذا مريض الفشل الكلوي - يقول له الأطباء ”كل ما تريد واغسل“ وهذا خطأ كبير .. لأن هناك أغذية تحافظ على نسيج الكلى .. بل أننا اكتشفنا بعض الأغذية والمشروبات التي تعيد حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي بعد ضمورها.

ولكن استعجال الغسيل .. ووجود بعض المستفيدين .. يدفع الناس إلى الغسيل المبكر .. مع أن الكلى سليمة .. وليست بحاجة إلى الغسيل.

سرعة تدمير الناس دون النظر إلى ظروفهم .. يؤدي إلى مزيد من الفشل ! ونحن نبشر مريض الكلى بوجود علاج له إذا كان يتبول.

وهذا مريض جلدي .. يقول له الأطباء "كل ما تريد وخذ الكورتيزون" مع أنه ثبت أن هناك أغذية تدمر الجلد .. وبمجرد الامتناع عن هذه الأطعمة يشفى المريض .. وتختفي الحبوب والدمامل والمفاقيع العنيدة - وتقل حدة الصدفية .. وهل يعقل في هذا العصر أن الأطباء يجهلون النظم الغذائية الصحية .. ويدمرون المرضى بالأدوية لسنوات طويلة، لقد أصبح لكل مرض نظام غذائي يناسبه .. والصيدلية الغذائية يعرفها المرضى أكثر من الأطباء، وهي متاحة مجاناً .. لكل من يطلبها - ومستشفيات كثيرة في العالم الآن (في فرنسا وإنجلترا وألمانيا .. بل وفي لبنان والكويت والإمارات) .. تقوم على العلاج بالنظام الغذائي فقط للأمراض الكبد والكلية والجلطات والأورام وأمراض المفاصل والصدفية والأزمة التنفسية وغيرها.

وإذا كان التفاؤل والأمل وعلاج الفشل والإحباط هو أول مراحل العلاج المتكامل وإذا كانت الصلاة والدعاء هي أول مراحل العلاج كذلك وبدونه لا تصلح الأدوية.

والنظام الغذائي هو الخط الثاني في العلاج المتكامل وبدونه لا تنفع الأدوية .. بل ربما يضر الدواء .. وتزداد الحالة سوءاً.

فإن النوم الصحي بالليل هو الخط الثالث في العلاج المتكامل.

وعدد ساعات النوم ثمانية للإنسان الطبيعي .. يزداد كلما زادت الحالة المرضية .. والذي لا يستطيع أن ينام بالليل ينهدم جهازه المناعي .. ويصبح عرضة للإصابة بأضعف الأمراض، سواء كان طفلاً أو كبيراً والسهر بالليل يدمر جهاز المناعة تماماً ولا ينفع معه دواء.

والمشي هو الخط الرابع في العلاج المتكامل.

والإنسان الطبيعي يحتاج إلى ساعة كاملة للمشي أو ممارسة الرياضة كل يوم .. وهي ضرورية لتنشيط جهاز المناعة وضرورية لتنشيط الدورة الدموية .. وضرورية لتنشيط الهضم

والاستفادة من الطعام والدواء .. وبدون المشي والحركة لا ينفع الغذاء .. ولا يمتص الدواء ..
ويبقى الدواء بلا فائدة داخل الجسم .. بل ربما تتراكم الأدوية نتيجة قلة الحركة وتدمر الجسم.
والعلاج الطبيعي والتدليك هو الخط الخامس في العلاج المتكامل .. فلا بد من الحمامات
الساخنة للجسم والقدمين .. والتدليك ينشط مسارات الطاقة وأجهزة المناعة وهنا يأتي دور
النباتات الطبية ذات الفعالية الخاصة مثل: الخردل والزنجبيل والقرنفل إضافة إلى الحمام
الساخن - وثبت أن بعض هذه النباتات الطبية تنظم هرمونات الجسم والدورة الشهرية بطريقة
آمنة .. وهي مشروب لذيذ الطعم كذلك .

والعلاج بالكاسات والإبر يأتي في المرتبة السادسة في العلاج المتكامل .. فهو يعالج
أمراضاً لا علاج لها بداية من الألم الشديد إلى الشد العضلي والجلطات وحتى علاج القدم
السكري .. وقد حدث تطوير عالمي للعلاج بالكاسات في ألمانيا ودول شرق آسيا وذلك في
الأدوات الحديثة المستخدمة .. وخريطة الجسم والتطبيقات تجعل العلاج بالكاسات يقفز في
المرحلة القادمة إلى مرحلة تسبق الأدوية ومشروط الجراح.

وتعقد دورات تدريبية للأطباء الآن للتعرف على نظام العلاج بالكاسات مع النظام الغذائي
والنظام الطبيعي.

والأنظمة المتكاملة - والتي نقلها عن تقرير جامعة هارفارد - تقدم في الخط السابع
لعلاج ثمانية خيارات للصحة.

تبدأها بالغذاء الصحي المتوازن المناسب للحالة المرضية - ثم ممارسة الرياضة فيما لا
يقل عن نصف ساعة يومياً.

وتقدم سلسلة من التحذيرات:

١- منها لا تستعمل المواد المسببة للإدمان ولا تعتمد على دواء واحد فترة طويلة - والا أصبح الدواء بلا فائدة، فالأدوية يجب أن تتغير كل ستة أشهر حسب التحاليل الطبية الجديدة .. وهذا تحذير لمرضى السكر والضغط والصرع وغيرها .. لا بد من التحاليل الدورية لتعديل الدواء كل فترة - (ولا يوجد دواء واحد طول العمر).

٢- ويحذر التقرير من الممارسات الجنسية الخاطئة التي تدمر الجسم وتقلل الأمراض - ويطلب التقرير بممارسة معتدلة .. حتى تمتد أجهزة الجسم كلها - وإذا بلغ الشاب العشرين ولم تبدو عليه علامات الاحتلام مرة كل شهر مثلاً .. فيجب عليه أن يبدأ العلاج فوراً.

٣- ويطلب التقرير بإجراء فحوصات طبية ضرورية .. خاصة لمن يعالجون من أمراض فعلاً كالسكر والضغط والأملاح .. أو الذين لهم أقارب مصابون بأمراض مزمنة .. مع تجنب أماكن العدوى والاختلاط بالمرضى.

٤- ويجب على الإنسان أن يتكيف مع الضغوط .. فإذا لم يستطع .. فليغير حياته قبل أن يصبح فريسة للأدوية والأمراض .. ويجب عليه أن يخرج من الحالة السيئة سريعاً قبل أن تفسد أجهزة الجسم.

والخط الثامن في العلاج المتكامل ... يرحب بالتعاون مع كل ما هو جديد في عالم الطب ..

من وسائل علاجية .. سواء قديمة أو حديثة مادامت تخضع للبحث العلمي

وفي تقرير جامعة هارفارد .. يفرد في نهاية كل مرض توصيه باستعمال لسع النحل مثلاً في علاج الأم المفاصل والروماتويد .. ويؤكد أن أكثر من ٢ مليون مواطن أمريكي يعالجون الآن بانتظام من الروماتويد باستخدام لسع النحل - وحقن سم النحل أصبحت الآن متوفرة وآمنة

ورخيصة جدًا .. وتعالج أمراضًا كثيرة منها الحمى الروماتيزمية والالتهاب الكبدي الوبائي وتسمم الحمل .. بل وتعالج الأمراض التي كان علاجها مستحيلًا.

أما عن الجرعات والكيفية وأماكن اللسع فتحتاج إلى تدريب.

فإذا كنا نقدم الآن دورات تدريبية للعلاج بالغذاء - أو العلاج بالكاسات أو العلاج بلسع النحل أو العلاج بالنباتات الطبية التي أثبتت الأبحاث العلمية - فائدتها للعلاج .. فنحن نفتح باب الأمل والتفاؤل أمام المريض.

ونقول له أبشر، فقد قال رسول الله: ”تداووا عباد الله فإن الله ما خلق داء إلا خلق له دواء... علمه من علمه وجهله من جهله“.

والرسول صادق لا يكذب .. فإذا عرفنا العلاج .. ووقفنا إليه .. فذلك من فضل الله وتوفيقه .. وإذا لم نصل إلى الدواء .. فلنبحث عنه .. وحذار أن نقول: أن هذا المرض لا علاج له، وحذار أن نقول للمريض: أنه لا أمل في الشفاء أو أن ”الحالة ميئوس منها“ فلا يعلم الغيب إلا الله .. ووظيفة الطبيب هي البشارة والتفاؤل وليس التشاؤم وخراب البيوت.

إن العلم يكشف لنا كل يوم عن علاج أمراض كانت مستحيلة .. واليوم .. يمكن أن يعود حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي (بعد أن ضمرت) ما دام التبول قائمًا - ويمكن للكبد أن يمارس دوره .. ما دام التليف لم يأت عليه تمامًا .. ويمكن للأورام أن تصغر في الحجم وتضمحل .. كل هذا أصبح اليوم ممكنًا.

المشكلات النفسية - PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

الأرق - والخوف - والحزن - والإحباط - والقلق - والإجهاد النفسي.

المستموح به أو العلاج والممنوعات:

الاهتمام بأغذية الهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل - حبوب اللقاح - غذاء الملكات
- التفاح - الكمثرى - والمشروبات الدافئة.

مغلي الشعير (الغلي لمدة خمس دقائق فقط - ملعقة واحدة) ، البليلة - نصف ملعقة خميرة
في كوب زبادي بلدي.

البالح أو العجوة - التين منقوعًا (٣+٧) في الماء أو اللبن.

عصير البرتقال الطازج أو الليمون.

شوربة الخضار الصحية - خفيفة والمكونة من: (كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة
فقط + كرفس + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير).

السلامة الخضراء الصحية - وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير
مع اضافة الغل + زيت الزيتون.

المشروبات الدافئة: ورق حصا لبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أوريحان + قرفة
+ جنزبيل + حبة البركة + حبهان - ويمكن عمل أي اثنين أو ثلاثة معًا.

وأسرع منوم هو: (حبهان + ورق لورو + ريحان) مثل الشاي الكشري.

الابتعاد تمامًا عن المخبوزات كلها - والفطائر - والخلويات - والتدخين - والشاي والقهوة
والكولا - والمسبك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.

الكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة والمكرونه والأطعمة صعبة الهضم، واللحوم الحمراء
(إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطيبخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام.

ممنوع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءًا.

دوام الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فإهمالهم يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه..
والإحباط والكراهية ألغن من السرطان!

توجد أطعمة تجلب النوم سريعًا لمن أراد منها:

١- كوب لبن دافئ فيه ٢ بلحات محلى بملعقة عسل نحل.

٢- بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية (نصف تسوية) + كمون وملح (حاف).

٣- ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح.

لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بما غاب عنك فوفر عليك طول التفكير
والوساوس وإذا استعالت الحالة بعد كل هذا فعلىك بالطبيب.
