

ماذا يقولون عن القولون؟

الكتاب : ماذا يقولون عن القولون؟

الكاتب : د/ هاني حجاج

تصميم الغلاف : د/ هاني حجاج

تنسيق داخلي : يوسف الفرماوي

مراجعة لغوية : د/ هاني حجاج

الطبعة : الأولى ٢٠٢٠

رقم الإيداع: 2020/3924

الترقيم الدولي : 978-977-6783-49-2

الناشر : السعيد للنشر والتوزيع

المدير العام : لمياء السعيد

برج الهادي - الدور الأول - 36 ش عبد الحميد الديب - شبرا مصر

0222017260 – 01550096215

elsaidpublisher@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر



# ماذا يقولون عن القولون؟

تأليف  
د. هاني حجاج





«أستطيع أن أقول بصدق أنني لا أدرك أبداً عمري. منذ أن وصلت إلى مرحلة النضج لم يهمني أبداً أن أكبر في السن، وأستطيع أن أقول، بدون مراوغة أو تحفظات، أنني أشعر أنني اليوم أكثر حيوية، نشاطاً، ومليء بالحماسة أكثر مما كنت عليه من ثلاثين عاماً. لا أزال أشعر أن أفضل أيامي أمامي. لا أفكر أبداً في أعياد الميلاد، ولا أحتفل بها. أستطيع اليوم أن أقول بصدق أنني أستمتع بالصحة النابضة بالحياة، لا يهمني أن أخبر الناس كم هو عمري: أنا دائم الشباب!»

نورمان و. والكر، دكتوراه في العلوم، دكتوراه في الفلسفة

الصفحة ٩؛ من كتاب الصحة النابضة بالحياة

قصة حمدون وعنايته بالقولون

عندما كان صبياً كانت بطنه تؤلمه،  
مغص شنيع جعله ينادي أمه،  
وضعته في فراشه وسقته زيت الخروع،  
ومن يومها وحتى الآن يظن أنه العلاج الأروع.

في نهاية مراهقته غطى النمش وجهه.  
شيء خاطيء، فالاستياء صار نهجه!  
وأخيراً ذهب إلى الطبيب ليجد لحالته تعريف  
فحصه الحكيم وأخبره أنها مشكلة بالتصريف

قال: انا لا أفهم، أشعر بأنني من الداخل سليم  
رد عليه: التصريف يخرج من جلد الجسم السقيم  
ما لم تراقب غذاءك، وتفرغ قولونك المتين  
فأنت بطة ميتة في أقل من عامين

ثم قال: لا تأكل ولا تشرب المهملات أبداً  
كل الطعام الطازج جداً  
نظف قولونك مادمت حياً  
نصيحة فصيحة صالحة دوماً

اتبع نصيحة الطبيب الرصين  
تخلص من كل عاداته الرديئة  
الآن هو في عمر الخامسة والسبعين  
مفعم بالنشاط، وبأيام هنيئة!

د. هاني حجاج

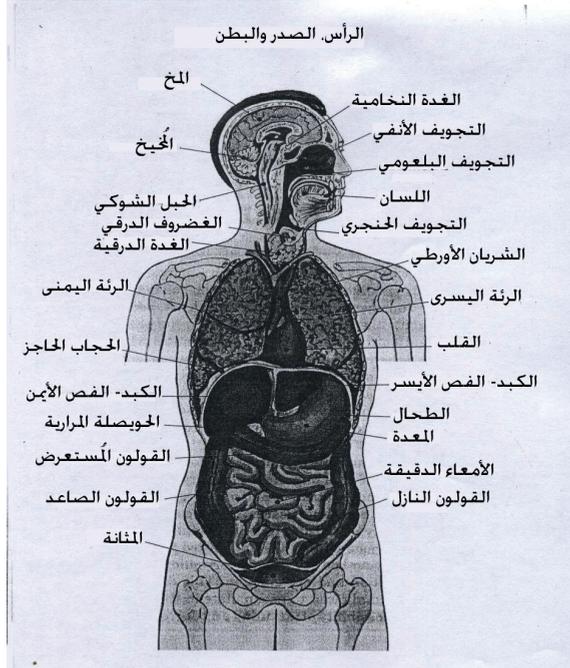
# الفصل الأول

## القولون وصحة بدنك

### بدنك يحتاج إلى الرعاية

بدنك هو منزلك الذي تسكن فيه. بالتشابه، فإنه تماماً مثل البناء الذي تقوم بصنع منزلك فيه. يحتاج منزلك، بالحد الأدنى جداً، إلى العناية الدورية، وإلا ربما يُرَشَّح السقف، وأنابيب المياه تخرج عن النظام وتُسَدُّ، والنمل الأبيض سوف يثقب الأرضيات والحوائط، وحالات تلف أخرى لا تُعد سوف تعمل على الظهور. وهكذا هو الحال مع بدنك المادي. تعتمد كل وظيفة ونشاط في نظامك، بالليل والنهار، طبيعياً، عقلياً، وروحياً، على العناية التي تُعطى لها.

لنوع ونوعية الطعام الذي تُدخله إلى بدنك أهمية حيوية لكل مرحلة من حياتك. لا تقوم التغذية الجيدة فقط بتجديد وإعادة بناء الخلايا والأنسجة المؤلفة لبدنك المادي، ولكن أيضاً هي مشتملة في العمليات التي بها يتم إبعاد المواد المتبددة (الفضلات)، الطعام الغير مُهضم، من الجسم لمنع الفساد الذي يظهر على هيئة التخمر والتعفن. هذا الفساد، إذا أُحتفظ به في الجسم وسُمِح له بالتراكم، يمنع أي إمكانية لتحقيق أي درجة من الصحة النابضة بالحياة.



يُعتبر التخلص من الأطعمة الغير مُهضمة والنواتج المتبددة الأخرى مساوي في الأهمية للهضم والتمثيل الغذائي الصحيح للطعام. في الواقع، بسبب الأخطار المُحتمّة من تسمم الدم، أو من السموم المُسممة، كحصىلة للتراكم المُهمَل والإخفاق في طرد البراز، حُطام الخلايا، ومواد أخرى متبددة خارج الجسم، أنا لا أستطيع أن أفكر في شيء أكثر أهمية وحيوية! قليل منا يُدرك أن الإخفاق في التخلص الفعّال من النواتج المتبددة من الجمال تتسبب إلى حدٍ بعيد في التخمر والتعفن في الأمعاء الغليظة، أو القولون، بحيث أن التراكم المُهمَل لتلك الفضلات من الممكن أن، وكثيراً ما يفعل، يؤدي إلى الموت البطيء!

### سبب الموت: إهمال القولون

أُجذب إلى إدراكي حقيقة وأهمية مشكلة القولون تلك عندما كنت في ريعان شبابي. كنت أزور مريضةً لي عندما دَوّت صرخة حادة مفاجئة من حجرة المعيشة في صباح أحد الأيام. هناك، على الأرضية كانت المريضة في عمر المراهقة، ملتفة حول نفسها في نوبة من الألم. أكّد الطبيب، الذي أُستدعي على الفور، أنه لابد أن زائدها الدودية انفجرت. حُمِلت بسرعة إلى المستشفى في عربة الأسرة بصحبة الطبيب، ولكنها ماتت في غضون ساعات قليلة. قال الطبيب أنه لا يعرف ما الذي سبب انفجار الزائدة؛ لم يُعلّم في كلية الطب أنه النتيجة الطبيعية لإهمال القولون. من ذلك اليوم إلى هذا الذي نحن فيه، أصبح القولون النقطة المُركز عليها في أبحاث هذا الكتاب.

### قولونك والطعام الذي تتناوله

إذا أكل شخص أطعمة مُعالجة، مقلية ومطهية بشكل زائد، نشويات منزوعة الحيوية، سكريات وكميات مفرطة من الملح، لن يكون من المحتمل أن قولونه يعمل بشكل فعّال، حتى ولو كان عليه تحريك الأمعاء مرتين لثلاث مرات في اليوم! من الممكن أن تتسبب تلك الأطعمة فعلاً في مجاعة القولون بدلاً من تزويد الأعصاب، العضلات، الخلايا والأنسجة الخاصة بجدار القولون بالتغذية. من الممكن أن يدع القولون المُجوع الكثير من المواد البرازية لأن تمر من خلاله، فقط يعجز عن القيام بأخر عملية الهضم وعمليات التغذية والوظائف المرتقبة منه.

لابد للجسم البشري من التغذية، حتى يعيش. الخلايا والأنسجة المُؤلفة للتركيب البنوي للجسم هي كائنات حية بدرجة مذهلة من الليونة، المرونة والطوية. لابد لتغذية تلك الخلايا والأنسجة أن تتشكل من عناصر حية، أي، أطعمة لها صفات واهبة للحياة، حتى تكون تلك الخلايا والأنسجة قادرة على التزوّد بالطاقة والتقوي. هناك بعض الأطعمة أيضاً تكون وظيفتها الأساسية تطهير وإزالة الخلايا والأنسجة المُستهلكة وتقود تلك المواد المتبددة إلى القولون من أجل إخراجها.

يُطلب التجسيم في القولون والذي يُعتبر أساسي لعملية هضم كاملة وصحيحة إلى حدٍ مساوٍ لكونه مطلوباً في الأمعاء الدقيقة. ذلك التجسيم، بأية طريقة، لابد أن يتألف من ألياف أو طعام خَشِن من الأطعمة النيئة. عندما تمر تلك الألياف خلال الأمعاء تُصبح ممغنطة، نتحدث هنا بشكل رمزي، وتكون في هذه الحالة مفيدة جداً للوظائف المُتضمنة في شتى مناطق الأمعاء. بالإضافة إلى أن القولون يستقبل فُضالة هذا الجزء من طعامنا الذي لم يُهضم، فإنه أيضاً يُجهَّز نفسه للألياف-الطعام الخَشِن- الموجودة في الطعام والذي يعتمد عليها في «كنسه المعوي».

عندما تكون العناصر المعدنية التي تؤلف طعامنا مُشبَّعة بالزيت أو المواد الزيتية، لا تستطيع الأعضاء الهاضمة معالجتها بفعالية وتمر تلك المواد من الأمعاء الدقيقة إلى القولون كخُطام. بالإضافة، الجسم عنده مقدار هائل من المواد المتبددة التي يُعدها للمرور من القولون في هيئة خلايا وأنسجة مُستهلكة. عندما يمر الطعام «مُزال المغناطيسية» خلال نظام الجسم بدون نفع أو مُعطياً نفعاً قليلاً، في آخر الأمر، أثبتت الخبرة ذلك، تترك تلك الأطعمة طبقة من مادة لزجة على الجدران الداخلية للقولون مماثلة لشيء ملصق على جدار. من الممكن أن تزيد تلك الطبقة من سُمكها تدريجياً على مدار الوقت إلى أن يبقى ثقب صغير في الوسط، وربما تحتوي المادة التي تُفرَّغ بتلك الطريقة على الكثير من الطعام الغير مهضوم والذي لم يستطع الجسم أن يستمد منه النفع أو خرج منه بنفع قليل. ويكون التجويع هو النتيجة الطبيعية لذلك والتي لا نكون مدركين لها ولكنها تتسبب في إسرار العَجَز والشيخوخة إلينا مع صمامها الخانق مفتوحاً تماماً.

بُنِي التمدُّن على مبدأ الكسب المادي. لا يوجد شيء غير لائق في الكسب المادي، ولكن عندما يُكتسب على حساب تدهور، إفساد وتلوث طعامنا، إذاً فلن يكون من حق أحد اللوم إذا عانينا من عواقب أكل هذا الطعام. يكون الضعف والمرض، في أي مرحلة عُمرية، هو الناتج من تحميل الجسم بالأطعمة التي لا تحتوي على الحيوية، وفي نفس الوقت تسمح للأمعاء بأن تبقى مُحمَّلة بالمواد المتبددة.

### القولون: بالوعة جسدك

يُعتبر القولون أرضية توالد طبيعية للبكتريا. تُعتبر غاية ووظيفة تلك البكتريا هي معادلة، تبديد، لتجنُّب ومنع الحالة التسمُّمية من التطور في القولون. ومع ذلك، فإن هناك نوعان من البكتريا: يُعنى بهم، البكتريا الصحية، النوع المُنظَّف المعروف بالعصوية القولونية، والنوع المُمرض أو النوع المُنتج للمرض. في بيئة ملائمة، نظيفة وصحية ستتحكم البكتريا المُنظِّفة في البكتريا المُمرضة. تتبرعم البكتريا المُمرضة عندما يحدث الكثير من التخمرات والتعفنات في القولون أكثر مما ينبغي نتيجة لإهمال الحفاظ عليه خالياً من البراز والفضلات على قدر

