

# الفصل السادس

## الصدر مركز الحيوية في جسمك القصبه الهوائية

تمتد القصبه، أو مجرى التنفس الهوائي، من الحنجرة وحتى الشعب الهوائية. إنها ترقد فوق السطح الأمامي للمريء، يحدها من الجانبين الشرايين، والأوردة، والأعصاب الخاصة بالعنق، وتحتل موقعها خلف الغدة الزعترية (the thymus gland)، ولها علاقة وثيقة بالأوعية الدموية الكبيرة التي تدخل القلب وتغادره.

القصبه الهوائية تكون أكبر في الرجال عن نظيرتها لدى النساء. ويملك الطفل قصبه هوائية أصغر، تستقر في موضع أكثر غوراً، وتكون قابلة للحركة أكثر من مثيلتها في الشخص البالغ.

في العنق يكون مستقر القصبه الهوائية ذو علاقة تجاور مع فصّي الغدة الدرقية. ويبدو أن الدراق أو داء الغدة الدرقية المعروف باسم الجويتير أو الجواتر (Goiter) يؤثر على الجهاز التنفسي بسبب ضيق القصبه الهوائية الذي يسببه وجود الورم في العنق.

تتأثر القصبه الهوائية بشكل كبير بتراكم المخاط في الجيوب الأنفية، وفي الواقع، بوجود كميات متزايدة من البلغم والمخاط في الحلق.

تعتبر الحنجرة جزءاً ومكوناً من الجهاز التنفسي، ومن القصبه الهوائية، وهي ما يمكن أن نطلق عليه اسم «صندوق الأصوات». أنه العضو الذي عن طريقة يمكننا أن نتكلم، ونغنى، ونطلق الصيحات، ونصلي لله شاكرين لأنه منحنا هذه الأداة المعجزة التي نستطيع عن طريقها التعبير عن أنفسنا صوتياً.

تحتل الحنجرة موضعاً بين القصبه الهوائية وقاعدة اللسان. وهي تتكون من عدة أنسجة غضروفية أو شبه غضروفية مثل الغضروف الدرقي المحيط بالغدة الدرقية، والغضروف الحلقي (Cricoid Cartilage)، وغضروف لسان المزمار (Epiglottis)، وثلاثة أجزاء أخرى. يبطن هذه الأجزاء غشاء مخاطي ويحددها ويجمعها معاً في حركة توافقية أو تعمل من خلال عضلات الحنجرة. يتشكل الغشاء المخاطي في ثنتين تكونان الحبلان الصوتيان، أعلاهما مزيف، والسفلي هو الحبل الصوتي الحقيقي. ويحدث التغيير في نبرة الصوت من جراء شدة انفصال الحبلان عن بعضها البعض. يسمى الفراغ بين الأحبال الصوتية المزمار (Glottises). في الطيور تسمى الأحبال الصوتية الأرغن، أو الحنجرة المنخفضة، وتوجد عند تفرع شعبي القصبه الهوائية.

تستمر الحنجرة مع القصبه الهوائية عند النهاية السفلية لها وتفتح لأعلى في البلعوم.

هذه الفتحة تختزل إلى شكل حرف (T) اللاتيني أثناء عملية البلع بفعل وآلية عمل لسان المزمار. الحنجرة هي صمام في القصبة الهوائية يمنع السوائل وقطع الطعام الصلبة من دخول مجرى الهواء في الرئتين. ويظهر موقعها أكثر بروزاً عند الرجال والذي يعرف بتفاحة آدم أو البروز الحنجري.

عندما يحمل الجسم-والقولون بشكل خاص-بالمخلفات والفضلات في حالة التعفن والتخمير، تتعرض الحنجرة بسهولة للالتهاب، الذي قد يكون حاداً أو مزمنياً، من المخاط، أو من الصديد، أو قد يحدث هذا بسبب الدفتيريا، أو الدرن، أو الزهري. تستجيب كل هذه الحالات بشكل مرض بتطبيق أرواء القولون.

وإذا أخذنا في اعتبارنا معاقاً لا يستطيع الكلام! فإن سلسلة من عمليات أرواء القولون، من واقع خبرتنا الطويلة الماضية، تمكن كثير جداً من الناس من كافة الأعمار على تصحيح عدة اضطرابات. والأمر يستحق أن تذكر أنه عند حدوث أية مشكلة بدنية فإننا نلجأ إلى سلسلة من عمليات التنظيف؛ إلا أن الوقاية دائماً خير من العلاج، خاصة فيما يتعلق بموضوع الصحة.

## المريء

المريء، أو بداية القناة الهضمية، هو قناة عضلية يصل طولها إلى ما يقارب التسع بوصات، تمتد من البلعوم إلى المعدة. وهي تمر أسفل الرقبة فيما بين القصبة الهوائية والعمود الفقاري. تعبر الطريق خلف الفرع الأيسر من أنبوبي الشعب الهوائية الرئيسيان، ثم تخترق الحجاب الحاجز إلى اليسار قليلاً من خط المنتصف به ثم تتحول إلى النهاية القلبية للمعدة.

يحدث تغير تدريجي في وظيفة المريء كنشاط عضلي إرادي، وهو ما نعرفه عنها، وتغير في النشاط العضلي اللاإرادي وتكوين عملية نقل الطعام ودفعه من الفم إلى المعدة.

يبدأ التفاعل الكيميائي لتحضير طعامنا بشكل مستساغ لهضمه في الفم عندما نمضغ ما أكلناه، ليتحول إلى كتلة غير متجانسة، أو مضغ بلا شكل محدد تتشعب بإفرازات غددنا النكفية، وغدة تحت الوجنة، والغدة تحت اللسان، والغدد المخاطية في الفم، هذه الإفرازات التي اعتدنا على أن نطلق عليها اسم اللعاب. ومهمة اللعاب هي ترطيب الفم، وتلين كتلة الطعام، وإذابة مواد معينة، والعون على الابتلاع (عملية بلع الطعام)، والمساعدة على الهضم بشكل عام. تحدث هذه العملية بالكامل في الفم، وبالتالي لا يصبح أمام المريء سوى أن يقوم بدفع الطعام من الفم إلى المعدة.

بشكل طبيعي، عندما يتأثر الجسم بكميات كبيرة من المخاط في منطقة الرأس، يتعرض

بعض المخاط للترشيح عبر المريء. وحيث أن هذا المخاط هو مغناطيس طبيعي لجذب الجراثيم والبكتيريا المسببة للأمراض، تتولد خطورة انزلاق هذه الكائنات الطفيلية إلى المريء في الكتلة الممضوغة. وبما أن الجهاز الهضمي لا يتمتع بقدرة انتقائية أو طاقة تمييز، فإن وصول هذه الميكروبات للمعدة والأمعاء الدقيقة أمر في غاية السهولة بالنسبة لها حيث تلعب هناك دورها في إحداث كارثة.

من الجلي أن التنظيف الشامل هو ثمن للصحة، ولقد وجدنا أن عمليات أرواء القولون في كل المراحل التي تمر بها حالة أنظمة جسدنا البشري هي وسائل عالية القيمة تمنحنا التأكيد الأمن على أن الجراثيم والبكتيريا المفيدة سوف تتولي أي أمر طارئ.

عن طريق الحياة بشكل طبيعي وتناول أطعمة تعيد إنتاج خلايا وأنسجة الجسم؛ فإننا نحافظ على مستوى مرتفع من الوعي لعقلنا، ونساعد كل عضو في جسمنا، بما في ذلك المريء، ليعمل من أجلنا بإخلاص ليمدنا بحياة ذات صحة أوفر وعمر أطول.

إن استخدام كلمات سوقية، والتصرف بخشونة، والتعامل مع الأشخاص والأشياء بشكل مبتذل، كلها مؤشرات لحالة مرضية للوعي، بالجزء اللا أخلاقي بالعقل. هذا السلوك المعيشي يفر بوظائف الجسم بشكل خطير ويعبر عامل تدميري، إتلافي، تخريبي حاسم لخلايا المخ. وجدير بالذكر أن دراسة المجرمين أثبتت أن هذه الحالة التدهورية للعقل والجسد يمكن اعتبارها العامل الأساسي الذي يؤدي بالفرد إلى حياة الجريمة.

تجنب مثل هذه الحالة التشبثية من العلاقات التي تؤثر على الأسرة، وتهذيب الأطفال والتدريب الملائم الضروري لهم. وحيث يدخل الطفل طور النضوج فإن العادات تتشكل من خلال وعيه لتؤثر على حياته كشخص بالغ.

### الشعبتان الهوائيتان والرئتان

القصبة الهوائية، والشعب الهوائية والرئتان هي قناة متصلة يمر من خلالها الهواء الذي تتنفسه بشكل ضروري يلزم مجرى الدم بجمع الأكسجين والنيروجين اللذان يحتاجهما الجسم ليظل حياً ويؤدي وظائفه بشكل جيد.

تقوم الشعبتان الهوائيتان، وهما امتداد للقصبة الهوائية، بتقسيم الهواء الداخل بين المنطقة الكلية لكلا من الفصين الأيمن والأيسر للرئة. هذا الفعل يمنع التراكم المتزايد للهواء في بقعة واحدة، أو إيذاء أو إتلاف هذه البقعة المحددة، أو غيرها.

تبتن الشعب الهوائية بنسيج خليوي يتكون من طبقات من الخلايا، تقوم الزوائد المصبغة الشبيهة بالشعيرات على حمل المخاط ومواد خارجية أخرى وتوجيهها لأعلى نحو الحلق من الرئتين لدفعها إلى البلعوم بغرض التخلص منها. تتكون هذه البطانة من أوعية

ليمفاوية، وأعصاب، وأوعية دموية دقيقة. وتمتدة بتطين تحتية، يعزف بالطبقة المخاطية التحتانية (submucosa)، التي تحتوي على أوعية دموية أكبر وغدد تعرف بغدد القصبه الهوائية، وتفتح قنواتها عبر البطانة المخاطية نحو السطح المفتوح للطبقة الأولى.

ومن أجل غرض وقائي بحت، خلق الله قطر الشعبة الهوائية اليمنى أكبر منه في الشعبة الهوائية اليسرى. إذا ما دخل تلقائي يدخل الشعبة الهوائية اليمنى بدون التأثير على الرئة المتصلة بالشعبة الهوائية اليسرى. ياله من بعد نظر حاد، وبإلها من بصيرة ثاقبة!

إذا تمكنت من رؤية قطاع مستعرض يمر عبر جسمك عند مستوى عظمة القص تقريباً، سوف ترى في المركز منطقة القلب، مع وجود عظمة القص (the sternum or the breast bone) في المقدمة و العظم الفقاري إلى الخلف. وعلى كلا الجانبين سوف تجد الفصوص اليمنى واليسرى للثنتين، مع وجود جذر الرئة على مستوى السطح الداخلي للفقرات.

يحيط بالرئة بشكل كلي نسيج يشبه الكيس يعرف بالغشاء البلوري (the pleura) والتي تتكون من قناة تعرف باسم التجويف البلوري، والذي تحده من الجانب الأيسر للقناة نسيج يعرف باسم البلورة الداخلية أو الغشاء الباطني، وعلى الجانب الآخر من القناة يوجد نسيج مماثل يعرف باسم الغشاء البلوري المحيط (أو الضلعي) وعندما تكون الحالة الصحية للجسم تحت الضغط الطبيعي، يمكنك أن تجلس فوق طوف وسرعان ما سوف تشعر بألم حاد كما لو أن أحدهم يغرز سكيناً بين ضلوعك! وسوف يخبرك الطبيب بأنك مصاب بالتهاب الغشاء البلوري.

للغشاء البلوري تكوين مرن كالمطاط. وهكذا فإنه عندما تهاجمنا وخزات وقضبات الألم الحاد القاتل، فإن هذه الضربات الفظيعة ما هي إلا ردالفعل الناجم عن تمدد وانقباض الرئة داخل الغشاء البلوري مما يعتصر السائل الحساس داخل التجويف البلوري. ويسبب هذا الالتلاف المستمر للغشاء البلوري التهاباً يتفاقم ضرره لمتاعب أخطر.

ونظراً لأن مرقد الكبد يقع مباشرة تحت جذر الرئة اليمنى؛ فإن لديه ميلاً لدفع الرئة لأعلى. وهذا يجعلها أكثر قصراً وأكثر عرضاً عن الرئة اليسرى، إلا أنها تكون أكبر من ناحية الحجم الفعلي. وبالرغم من أن الرئة اليسرى تكون أكثر طولاً، فإن لهة سعة حجمية أقل من الرئة اليمنى لأن القلب يشغل حيزاً لا بأس به من الجزء الأيسر من الصدر.

وخلال عملية التنفس، يكون للرئة القدرة على أن تعطي الدم قدرًا ثابتاً من الإمداد الأكسجيني، والذي بدونه لا يمكننا أن نظل أحياء لأكثر من دقائق قليلة، كما أن الرئة تقوم بتجميع النيتروجين من الهواء الذي نتنفسه، وهذا النيتروجين يستخدم في تهيئة الأحماض الأمينية التي تكون البروتين في النظام التكويني البدني.

وللرئتين نسيج اسفنجي، مسامي، خفيف قادر على أن يطفو فوق سطح الماء. وهما متصلان معا بواسطة الشعب الهوائية بعدة فروع عظيمة من الشعب تنتشر عبر الفصوص العديدة للرئتين، لتكون أصغر بكثير حتى وقت قياسها فلا يتجاوز قطرها عدة ميلليمترات. في هذه المرحلة يطلق عليها اسم الشعبات الهوائية.

تتكون الرئة من الآلاف من الأكياس الدقيقة التي تشبه كرمة مجهرية من عناقيد العنب متناهية الصغر، تسمى الحويصلات الهوائية. وهي في الواقع تقوم بترسيب الهواء الذي نتنفسه في الأوعية الدموية والتي تنقله من موضعه إلى الدم وتجمعه من هناك في هيئة ثاني أكسيد الكربون الذي يجب التخلص منه بعيداً عن الجسم مع كل مرة زفير خلال عملية التنفس التي نقوم بها بشكل مستمر ومتواصل. وبهذه الطريقة تتكون عملية التنفس الخاصة بنا من تنفس مستمر للهواء (شهيق) وإخراج مستمر لثاني أكسيد الكربون (زفير). وبدون وجود ذلك العدد الكبير من الحويصلات الهوائية في رئاتنا، فإن أي تلوث هوائي نتنفسه عبر الرئة يكون له تأثير ضار مؤكد على الحالة العامة لصحتنا.

إن جو المدينة، والمشعب بغاز أول أكسيد الكربون (ذلك الغاز المميت الذي ينطلق مع عوادم السيارات بفعل محركات حرق الجازولين، والكيروسين، ومنتجات الهيدرو كربون المماثلة، والمسئول عن عدد كبير جداً وهائل من الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، وذلك بسبب تلوث الدم بعنصر أول أكسيد الكربون. وهذا بلا ريب أحد أعظم الأسباب التي تعطل لماذا ينتقل الأشخاص الأذكياء أصحاب العقل السليم والبصيرة النافذة للانتقال إلى السكن في الريف مع الوقت والاستقرار هناك.

دخان التبغ مميت بشكل خاص! هذا ما تشير إليه عمليات تشريح جثث أشخاص كانوا يدخنون التبغ (الطباقي) لسنوات خلال حياتهم. ووجد أن الحويصلات الهوائية قد تم تدمير أعداد هائلة منها بشكل خطير، تاركة الرئة بعد ذلك سوداء اللون كأنها قطعة من الفحم!

وبينما حياتك موجودة في دمك؛ فإن الهواء الذي تتنفسه يعتبر عامل مساهم في تقدير عدد الأعوام التي سوف تعيشها، وحالتك الصحية في الأعوام الأخيرة من عمرك، ما إذا كانت أعواماً سعيدة وصحية -أو أنها سوف تنتهي بشيخوخة تعيسة بائسة.

إن الحالة الصحية للجهاز التنفسي بالكامل، من الفم وفتحتي الأنف، مروراً بالقصبة الهوائية، والشعب الهوائية، وعبر الرئتين، تعتمد على نظافة القولون وكذلك نظافة الرئتان. لا مفر من هذه المرحلة من العناية بالجسد. غن التخمر والتعفن الحادثين في القولون لهما تأثير على صحة كل جزء تشريحي للجسد، وبالتالي الجسد ككل. ولقد وجدنا أنه خلال الأعوام التي يأتي فيها شخص ما لعنايتنا بخصوص مشكلة تتعلق بالشعب الهوائية

أو أية مشكلة أخرى تتعلق بالجهاز التنفسي، من بين هؤلاء؛ فمن قام منهم بغسل جسده وتنظيفه من خلال سلسلة من عمليات ريّ القولون، وجد راحة من تعبته وتخلّص مع الوقت من الأمراض التي يشكو منها والتي ضايقته لفترة من الزمن طالت وطالت معها حيرته وآلامه.

## الغدة الدرقية

تقع الغدة الدرقية عند الجوانب الأمامية من الرقبة وتتكون من الفص الأيمن والفص الأيسر ويتصل هذا الفص الأيمن والفص الأيسر من خلال الوسط عن طريق شريط ضيق يطلق عليه البرزخ. وعادة ما تكون الغدة الدرقية أثقل بعض الشيء عند الإناث بالمقارنة مع تلك الغدة الدرقية التي تكون متواجدة في الذكور. وعادة ما يحدث تضم بسيط في الغدة الدرقية في حالة الحمل وفي الفترة التي تمر بها الأنثى بالحيض أو ما يطلق عليه دم الحيض الشهري.

أما عن كبسولة الغدة الدرقية فلقد وجد أن هناك اتصال بين الأوعية الدموية وبين الأوعية الليمفاوية من خلالها. وتعتبر الأعصاب كتلة من الأنسجة التي يتم العمل على اشتقاقها من نظام الأعصاب السمبثاوية بالرقبة. والغدة الدرقية تعتبر من الغدد ذات الإفراز الداخلي، وهذا يعني أنه لا يوجد أنابيب أو قنوات من الممكن من خلالها أن تقوم الغدة بإفراز إفرازاتها أي أنها تعتبر تابعة لنظام الغدد الصماء. حيث لا يوجد أنبوب من الممكن من خلاله أن تهرب الإفرازات التي يتم العمل على إفرازها من خلال الغدة الدرقية. حيث أن الإفرازات تتجه بشكل مباشر مع التدفق أو السيل الليمفاوي وبالتالي يتم إفراز تلك الإفرازات بشكل مباشر في مجرى الدم. وفي الأوعية الدموية. وعندما يكون من المطلوب من الغدة الدرقية أن تقوم بتقديم تلك الإفرازات إلى النظام، في هذه الحالة يكون هناك فتحة أو تتكون فتحة في الحويصلات التي تفرز الإفرازات الدرقية ومن خلال تلك الفتحة يتم السماح لتلك الإفرازات بالهروب إلى مجرى الدم. ويتم العمل على تجميع تلك الإفرازات من خلال التدفق الليمفاوي حيث يقوم بحمله إلى المكان أو الموقع الذي يحتاج إلى تلك التدفقات. أما عن الإفرازات التي يتم العمل على إفرازها فهي عبارة عن هرمونات الغدة الدرقية التي لا يحتاجها الجسم فقط من أجل العمل على أيض الغذاء ولكنه يحتاجها أيضاً من أجل النمو والتطور.

كما أن عنصر اليود يعتبر من أهم المتطلبات الغذائية التي تكون الغدة الدرقية في حاجة إليه بشكل دائم ومستمر. إن اليود يعتبر بالفعل واحد من أهم العناصر التي تكون مطلوبة ليس فقط من أجل عمل الغدة الدرقية ولكن من أجل عمل الجسم ككل على وه العموم حيث أنه من العناصر التي يكون من المطلوب أن تكون متواجدة في الجسم

بكميات ضئيلة. حيث أنه أهم العناصر المطلوبة من أجل عمل الغدة الدرقية وواحد من أهم العناصر التي يكون الجسم في حاجة إليها من أجل القيام بعمله ككل.

إن قدرة الغدة الدرقية على استخدام اليود عادة ما تكون مرتبطة بمحتويات القولون ومدى عملية الحفاظ على القولون. وهذا بالفعل من الأمور التي من الممكن أن يتم ملاحظتها عندما تحدث حالة من حالات الإصابة بالجويتر. ولقد لوحظ أن القيام بمجموعة من عمليات ري القولون من الممكن أن تؤدي إلى الزيادة الملحوظة في امتصاص اليود حيث أن تلك العمليات التي يتم القيام من خلالها بري القولون أدت إلى زيادة سرعة استخدام اليود العضوي من هلال الغدة الدرقية وبالتالي فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء الإصابة بحالات اليود المتوقع حدوثها. كما أن ذلك يؤدي إلى عودة استعادة التنبه العقلي.

ويعتبر اليود من المكونات الرئيسية القاعدية لهرمون الثيروكسين، كما أن الجسم تصطبغ بلونا رماديا أو تزداد كثافته كما أن الشعر يصير جافا وسهل السقوط وتصبح الشعيرات سهلة الكسر ويزداد وزن الجسم والأسوأ من كل ذلك يحدث فقد في الاتزان العقلي والقدرة على وزن الأمور.

وتلك الحالة التي تم على التو العمل على وصف أعراضها تعتبر مماثلة لتلك الحالة التي يكون هناك معاناة منها في حالة القيام باستئصال الغدة الدرقية وبالتالي فإن ذلك يشير إلى العلاقة القريبة بين الغدة الدرقية وبين اللوزتين، حيث إن كلا منهما يتأثر بشدة بحالة القولون.

بالتالي؛ فإن مسألة النقص في اليود لا بد من أن يتم توليتها أهمية كبيرة واهتمام خاص، خاصة في تلك المناطق التي يلاحظ أن هناك نسبة مرتفعة من الإصابة بمرض الجويتر. وفي تلك المناطق يكون هناك من المهم بشكل خاص أن يتم العمل على استخدام عمليات الري للقولون حيث لا بد من أن يتم القيام بعمليات ري القولون للعديد من المرات خلال العام، وبالتالي من الممكن استخدام عمليات الري للقولون لتعمل كعلاج من عمليات النقص في اليود ومن الممكن استخدام كميات قليلة من اليود العضوي من أجل العمل على معالجة المنقص في اليود وبالتالي من الممكن الوقاية من مرض الجويتر، وبالتالي من الممكن أن يكون اليود جزءا من النظام الغذائي اليومي من أجل العمل على معالجة الجويتر.

كما أنه عندما تم العمل على قياس الكميات المتوسطة المطلوبة من أجل الفرد البالغ - وجد أنها حوالي ربع الملي جرام من اليود حيث أن تلك الكمية تعتبر هي الحد الأدنى من كمية اليود المطلوبة يوميا. وبالتالي من الممكن أن يتم العمل على خلط تلك الكمية المطلوبة من اليود مع أي نوع من أنواع الأطعمة، والأفضل أن يتم العمل على خلط ذلك مع الخضروات الطازجة و ومن الممكن أن يتم العمل على خلط ذلك مع الخضروات النيئة

(غير المطبوخة) الطازجة ومن الممكن مع عصائر الخضروات.

وهنا تأتي فائدة أن يعيش الفرد في مزرعة صغيرة حيث أن ذلك يعتبر ذو مميزات أكبر من الحياة الحضرية وبالتالي يكتشف المرء طوال حياته أن هناك مميزات للحياة في الريف. وإذا تم العمل على وضع كمية متر واحدة من ٢٠ و٤٠ رطل من يوديد البوتاسيوم عن كل فدان من الأرض المزروعة في تربتك، سوف تكون قادرا على الحصول على المقدار الكافي من اليود في كل شيء أو أي محصول يتم العمل على إتمامه في تلك الأرض التي تم العمل على إضافة أيود يد البوتاسيوم إليها. وإذا كنت تقوم بتربية الدواجن وغيرها من الحيوانات التي من الممكن ان يتم العمل على تربيتها في المزارع في هذه الحالة من الممكن ان تعمل على إطعامهم أيود يد البوتاسيوم حيث من الممكن ان تقوم بإضافته إلى الطعام الذي تقوم بتقدمه إلى الدواجن أو الماشية التي تعمل على تربيتها. وبالتالي النتيجة أن البيض الذي يتم العمل على انتاجه من تل الدواجن التي تم إطعامها اليود يحتوي على كمية من اليود بنسبة ٤٠٠% أكبر من البيض الذي يتم العمل على إنتاجه من الدواجن التي لا يتم العمل على إطعامها اليود.

ومع ذلك هناك اعتراض كبير على إضافة اليود إلى الملح حيث أنه بعيدا عن الفائدة التي يتم التوصل إليها من خلال إضافة اليود إلى الطعام أو إلى ملح الطعام؛ تكمن الخطورة المحتملة منه حيث أن خطورة اليود لم يتم العمل على التخلص منها بعد بسبب أنه يتم العمل على تسخينه إلى درجات حرارة كبيرة من أجل العمل على صبه.

أما بالنسبة لعملية اتزان المياه في جسم الإنسان فتعتبر من الأمور الهامة والرئيسية والتي لا بد من ان يتم العمل على الحفاظ عليها من أجل الحفاظ على صحة الإنسان. وبالتالي لا يجب أن يقوم الفرد بتجاهل ممثل تلك الحالة. ومن المهم التعرف عليه هو أن الغدة الدرقية مشتملة في هذا الأمر أو في أمر اتزان المياه الذي لا بد من العمل على الحفاظ عليه. ان جسم الإنسان يتكون بنسبة تتراوح من ٧٥% إلى ٨٠% من المياه المقطرة. وإذا لم يكن هناك كمية كافية من المياه من أجل العمل على الحفاظ على ترطيب الفضلات في القولون فهذه الحالة سيكون هناك معاناة من الإمساك، وبالتالي سيعاني الفرد من صلابة الفضلات الناتجة عند التبرز وسيكون من الصعب أن يتبرز وستكون تلك العملية من العمليات المؤلمة. حيث سيكون من الصعب أن يتم العمل على التخلص من الفضلات. وبالتالي لا بد من ان يتم تولية اهتماما للعلاقة التي تربط الغدة و الدرقية والقولون.

وبالنسبة لعمليات الأيض التي تتم في الجسم فعادة ما تكون معتمدة على الغدة الدرقية أو على هرمون الثيروكسين حيث أن هذا الهرمون يعتبر من الهرمونات الضرورية من أجل القيام بعملية الأيض. وبالتالي بالنسبة لتلك العمليات التي تتم ألا وهي عمليات

الأبيض يكون كلا من القولون والغدة الدرقية متدخلان ومتحكما.

أما بالنسبة للتحكم أو للسيطرة على الغدة الدرقية فعادة ما تتم من خلال الغدة النخامية، ولقد تم العمل بالفعل على مناقشة تلك الغدة في الفصل السابق. وبالتالي فإن هذا التحكم في الغدة الدرقية الذي يتم من خلال الغدة النخامية يتم من خلال غدة المهاد التحتي التي تكون متواجدة في المنطقة الوسطى من المخ. وبالطبع لا يحتاج الأمر إلى الكثير من التخيل من أجل إدراك أهمية هذا العضو المعالجة المدهش الذي عمل الخلاق على خلقه. إن الكمال لله وحده حيث يقوم بكل شيء بكمال. ولقد عملي على خلق تلك الكائنات بكمال. وبالتالي من أجل العمل على الحفاظ على تلك الطبيعة المكتملة التي عمل الله الخالق على خلقها من الممكن أن يتم العمل على تغذية الجسم بالأطعمة الطبيعية المغذية الغير فاسدة والتي لم يتم العمل على معالجتها وبالتالي سيتم الحفاظ على التجدد والحيوية.

### الغدة النكفية

إن الغدة النكفية تعتبر من الغدد التي تكون ذات حجم كبير بعض الشيء في الأطفال. أما من بعد البلوغ فعادة ما تقل في الحجم وتقلص وتنكمش. وبالتالي فإن حجم الغدة النكفية في الرجل البالغ سوف تكون جزء بسيط من حجم الغدة النكفية في الطفل.

وفي الماضي كان يعتقد أن تلك الغدة تقوم بأداء وظيفتها وتقوم بمهامها فقط عندما يصل الإنسان إلى سن البلوغ. ولقد صار من الواضح الآن أن تلك الغدة تعتبر ذات علاقة قوية مع الجهاز التناسلي خلال العمر، وبالتالي تبدأ تلك العلاقة عند الولادة وتستمر إلى فترة محددة حيث يتم من خلالها تطوير الجهاز التناسلي والأعضاء التناسلية. وأثناء فترة المراهقة، تصبح تلك الغدة مستثارة عصبيا وتصير مستجيبة عن قرب للوزتين. وبالتالي عندما يتم العمل على إزالة اللوزتين أو التخلص منهما، في هذه الحالة الاستثارة التي تتعرض لها الغدة النكفية تؤدي إلى معاناة الجهاز التناسلي إلى تغييرات نفسية خطيرة وعادة ما تشابه تلك التأثيرات الحالة التي يتم العمل فيه على اخفاء الرجل أي أن تلك العملية تؤثر بشكل كبير على النظام التناسلي للفرد. ولقد رأينا في الفصل السابق الذي كان يدور حول اللوزتين كيف من الممكن أن تؤدي عملي إزالة اللوزتين إلى تغيرات كبيرة ذات تأثير كبير في كلا من الذكور والإناث. وبالتالي يتضح أن الغدة النكفية تعتبر ذات دور رئيسي في تلك العملية.

كما أن الفقد التدريجي للقدرة على الانتاجة الجنسية والاثارة الجنسية من الممكن ان يتم العمل على فهمها بشكل أفضل عندما يتم التفكير بكل أفضل فيما يتعلق بفقد وزن الغدة النكفية. وفي الولادة يكون وزن تلك الغدة حوالي ١٥ جم، وعند الوصول إلى البلوغ يزيد الوزن بحيث يصبح ٣٥ جم، وفي سن الخامسة والعشرين يقل الوزن إلى ٢٥ جم.. أما

في سن ال ٦٠ يكون الوزن حوالي ١٥ جم أنا في سن السبعين ينخفض الوزن بحيث يصبح ٦ جرامات. وبالنسبة لي، هذا الانخفاض التدريجي من البلوغ إلى عمر الشيخوخة يعتبر من الأمور المثيرة التي من الممكن ملاحظتها بالنسبة لجسم الإنسان.

وكلما قام الإنسان بفقد القوى الحيوية الخاصة به في سنوات حياته الأولى كلما زادت سرعة الفقد في وزن الغدة النكفية.

وبالتالي، يعتبر ذلك العوامل من العوامل التي تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة ومن الممكن أن يكون هناك انخفاض في الفترة العمرية التي يعيشها الفرد.

وعادة ما تكون الغدة النكفية مزودة بالغدد ذات الإفراز الداخلي أي الغدد التي تعمل على إفراز الإنتاج الذي تعمل على إنتاجه في الدماء مباشرة أي الغدد الصماء ومنها الأعضاء التناسلية. وعادة ما يتم العمل على اشتقاق الإمداد بالدماء إلى الغدة الدرقية من الغدد الثديية الداخلية التي تكون متواجدة في الصدر كما أنه يتم الحصول على الإمداد من الغدة الدرقية. وتعتبر الغدة الدرقية من الغدد الهامة بالنسبة لجهازنا ولعمل أجسامنا التشريحية. ومن الممكن أن ينعكس الاضطراب في الغدة النكفية على أي من الأعضاء التناسلية ومن الممكن أن ينعكس هذا التأثير على الغدد الثديية أو من الممكن أن يؤثر ذلك على الغدة الدرقية. وبنفس الطريقة، من الممكن أن يكون هذا النوع من الاضطرابات بنقطة محددة من القولون أو بالقولون النازل.

وأثناء فترة المراهقة، يكون الغلاف الخارجي من الغدة النكفية مكتسبا للغلاف الخارجي من الغدة النكفية وبالتالي تعمل على اكتساب الأنسجة الدهنية، أثناء فترة منتصف العشرينات، فيكون هناك غلاف معقول من الدهون المتراكمة. وبالنسبة للهدف من هذه الدهون هو العمل على إنتاج المضادات الحيوية والعمل على تطعيم المواد، التي تمر إلى مجري الليمف من خلال العديد من الغدد الليمفاوية التي تكون متواجدة في منطقة الغدة النكفية. وتلك المضادات الحيوية عادة ما تكون مضادة للتأثير الضار من الميكروبات والجسيمات الدقيقة المسببة للأمراض. وتعتبر تلك المضادات الحيوية من المكونات المميزة للدماء المتواجدة في الجسم والسوائل المتواجدة في الجسم. وبمعنى آخر، تصبح الغدة النكفية عبارة عن مصنع إنتاج من أجل العمل على إنتاج مضادات السموم، ومن أجل إنتاج المواد المضادة لأثر السموم كما من الممكن ان يتم العمل على الأنواع المختلفة من الترياق التي تعمل على معادلة تأثير السموم خلال النظام. وبالتالي تلك السموم المضادة تعمل على محاربة المرض، كما أنها تعمل على إقامة المناعة. وبالتالي تلك الطريقة عادة ما تعمل بشكل منتشر ومن الممكن ان تعمل وتقوم بأداء واجباتها فقط في حالة ما إذا كان الجسم ككل بحالة متميزة وإذا كان القولون بشكل خاص بحالة جيدة.

وعندما تم العمل على تاهيل القولون وعندما يصبح المجري الليمفاوي محملاً بالفضلات التي لا يمكن التخلص منها، في هذه الحالة يبدأ السائل الليمفاوي في العمل على تخزين الفضلات في الغدد الليمفاوية المتواجدة خلال الجسم، وبالتالي الغرض من تلك الغدد الليمفاوية يكون محدد على سعتها. وعادة ما يكون هناك مجموعات من المشكلات التي تنتج عادة على هيئة مجموعة من التكتلات قليلة في العديد من أجزاء الجسم. ومن الممكن ان يعمل الفرد على تقدير التعاون الذي يتم والذي يكون متبادلاً بين القولون ومجري الليمف.

وكما لاحظنا، تكون الغدة النكفية مرتبطة بشكل مبدئي وأولى بالغدد الثديية المتواجدة في الثدي. وبالتالي لن يكون من المفهوم، لذلك أن تلك الغدد الثديية الحساسة من الممكن أن تكون هدفاً سهلاً لتكون تلك التجمعات والتي تحدث بالفعل من حين لآخر. ولسوء الحظ، تلك الحالة أدت إلى تطوير الكثير من الممارسات المتكررة والتي تكون محددة بالقيام بالتخلص من الثدي حيث يتم العمل على استئصال الثدي من خلال الجراحة، بافتراض أن التجمع أو التكتل المتكون من لنوع الخبيث.

وأثناء العقد الماضي، كان هناك عدد معقول من السيدات، التي تتراوح بين الثلاثين وأكثر من ذلك من العمر، يطلب النصيحة فيما يتعلق بعملية استئصال الثدي وللتخلص منه والتعرف ما إذا كان ذلك من المطلوب والضروري أم لا. ومعظم هذه النساء مررن بعمليات يتم من خلالها العمل على ري القولون وبالتالي كانت النتيجة من ذلك أن يتم التخلص من تلك التجمعات المتواجدة في الصدر. وعادة ما كانت نتيجة تلك العمليات التي تم من خلالها تطبيق ري القولون القليل من الأيام حيث أن الأمر كان محسوباً بالأيام.

وبجانب علاقة الغدة النكفية بالغدة الدرقية والغدد الثديية، وجد أيضاً أن هناك علاقة مباشرة أو علاقة غير مباشرة مع كلا من الغدد الكظرية وشبكة الأعصاب. ولقد تم اشتغال كل تلك المركز في كل من المشاعر الجنسية والحسية.

كما أن الاضطراب الذي من الممكن ان يكون هناك معاناة منه في تلك المنطقة المحددة من القولون عادة ما يؤدي إلى زيادة في إنتاج المخاط حيث أن تلك الزيادة في إنتاج المخاط كانت نتيجة لتناول الأطعمة والمشروبات التي تعمل على تكوين المخاط وتحمليه.

ومن تلك الأطعمة التي تساعد بالفعل على تكوين المخاط، لبن البقر حيث أنه يعتبر أسوأ المتهمين في هذا المجال. ولقد لاحظت أن الطفل الذي ينمو بحيث يتناول كميات كبيرة من لبن البقر عادة ما ينمو مع المعاناة من اضطراب في العواطف بالمقارنة ب الأطفال الذين يتم العمل على تغذيتهم من خلال لبن الأم خلال فترة ١٨ شهر وهؤلاء الذين يشربون لبن الماعز وعصائر الخضروات النيئة الطازجة.

وبالنسبة لهؤلاء الأطفال الذي تم ذكرهم في النهاية الذي يتم العمل على تغذيتهم من خلال لبن الأم ومن خلال العصائر النيئة للخضروات وألبان الماعز فعادة ما يكونون على درجة اعلى من الاستقرار العاطفي كما أن طرقهم في الحياة تكون أفضل.

أما بالنسبة للبالغين أو للكبار، عندما تكون طبيعة الأطعمة الذي يتم العمل على تناوله مكونة من نسبة كبيرة لا داعي لها من اللحوم ومن الأطعمة المقلية والأطعمة الدهنية، فعادة ما يكون قولون هؤلاء غير نظيف، وبالتالي يكون هناك قليل إلى الشعور بحالة من زيادة الاستثارة الجنسية.

وبالتالي لا يجب أبدا أن تشعر بحالة من تقليل من شأن الغدة النكفية الخاصة بك. إن الله قد حباك ووهبك تلك الغدة في موضعها المناسبة وبالتالي لابد من تفهم حكمته ولابد من إدراك أهميتها وعدم التقليل من شأنها. إنها مسئوليتك ولذلك، لابد من ان تعمل على مراقبة الأطعمة التي تتناولها ولابد من ان يتم العمل على غسل القولون الخاص بك ولابد من الحفاظ عليه في حالة صحية جيدة.

### القلب

إننا الآن على طريقنا لعبور القولون، ولقد وصلنا إلى المنطقة التي يطلق عليها القلب.

إن القلب عبارة عن عضو من الجهاز التلقائي حيث أن هذا هو الوصف المبسط والمنقهي له. وتلك التلقائية في النبض التي تتم من خلال القلب

عادة ما تنتج من كلا من العضلات والأعصاب التي يتم العمل على تزويد القلب بها. وبالرغم من ذلك، لا تعتبر تلك العضلات والأعصاب هي القوة المنشطة التي تعمل على الحفاظ على ضربات القلب الطبيعية الصحية القوية التي تصل إلى ١٠٠٠٠٠ ضربة أو نبضة في الدقيقة كل يوم حيث تستمر تلك العملية لفترات طويلة طوال حياة الإنسان أي من الممكن ان تستمر لفترة ٥٠ و ٧٥ و ١٠٠ عام طبقا للفترة التي يعيشها الإنسان.

ويحتوي الجسم الكلي على خمس لترات من الدماء. وهذا يعتبر هو الامتداد الكلي للجسم وعادة ما لا يحتوي الجسم الطبيعي على كميات أكبر من تلك الكمية طوال حياته. وبالرغم من ذلك، أثناء كل فترة من الزمن تبلغ ٢٤ ساعة يوم من بعد يوم وعام من بعد عام تعمل تلك المضخة البسيطة على ضخ كمية من الدماء تتراوح بين ١٠٠٠٠ و ١١٠٠٠ لتر من الدماء خلال الجسم من الرأس إلى القدم. وبالتالي من الممكن ان يفكر الفرد أنه أثناء فترة من العمر تبلغ ٥٠ عام من الممكن ان يكون القلب قد قام بضخ كمية كبيرة من الدماء حيث أنه سيقوم بضخ كمية تصل إلى ٤٥ مليون جالون من الدماء خلال النظام عند الوصول إلى سن ٥٠. بالطبع هذا يعتبر إعجاز. حيث أنه لا يوجد فرد واحد بشري قادر على

القيام بانجاز مساوي. ولقد قام الله بخلق الإنسان في هيئته الحالية من أجل الوصول إلى الكمال. حيث أن الله يتميز بالكمال في كل شيء يخلقه وخلق الله يتميز بالكمال. وبالتالي لابد من ان يقوم الفرد بالحفاظ على حالته الصحية من أجل الحفاظ على خلق الله.

وحيث أن السر يكمن في تلك الخدمة العلاجية الدقة والكفاءة والخدمة المستقرة المستمرة. سيكون من المهم أن يتم العمل على التفكير في مكونات بعض الأجزاء الدقيقة في جسم الإنسان مثل الأعصاب ومن الأجزاء المهمة التي تعمل على التحكم في تلك الوظائف هناك غدة المهاد التحتي، حيث أنها تعتبر من الأعضاء الهامة التي تعمل على تحويل ذبذبات الطاقة الخاصة بالكون إلى الملايين من الفلترات أو الشحنات التي من الممكن أن يحتاجها الفرد من لحظة لأخرى.

وبالتالي، فإن غدة المهاد التحتي تعمل على تقديم الحركة المطلوبة للطاقة الكونية والتي لم يتم العمل على اكتشاف بعضها حتى الآن بالحاسب الإلي. وبالتالي من الممكن الاهتمام باحتياجات الغدد والأعضاء وأجزاء الجسم المختلفة.

ومن متطلبات العمل الطبيعي للقلب أن تكون هناك حالة ثابتة من نظافة القولون. وإذا كان هناك زيادة في كمية الفضلات المتراكمة وإذا كان هناك كمية متزايدة من عملية تخمير المواد او الفضلات في القولون سوف يؤثر ذلك على العملية.

وبالتركيز على الأطعمة النشوية من الممكن أن نعاني من مقدار كبير من الاضطرابات في القولون وبالتالي من الممكن ان يكون ذلك خطيرا بالنسبة للقلب.

كما أن هضم تلك النشويات بكميات كبيرة من الممكن أن يؤدي إلى كميات غير عادية أو غير طبيعية من الكربون الذي يصبح من بعد ذلك غاز حمض الكربونيك. ومن أجل العمل على تجنب هذا الخطر عادة ما يكون هناك حاجة إلى تقليل استهلاكنا من النشويات إلى الحد الأدنى أو من الممكن أن يتم العمل على تجنبها تماما.

وبالتالي من الممكن العمل على توضيح القاعدة الأساسية للتقلصات أو الانقباضات التي تتم للقلب والتي تتم كنغمة معتادة والتي لابد من ان تكون ظاهرة أساسية تنتج إلى الخارج الخلايا والأنسجة الخاصة بالقلب. وهذا الأمر يعتبر من الأمور الفيزيائية النقية. ولا يوجد نشاط فيزيائي من الممكن أن يتم العمل على ممارسته طوال ٢٤ ساعة في اليوم لمدة ٨٠ أو ٩٠ أو ١٠٠ عام من دون أن يكون هناك حاجة إلى تصليحه مرة أخرى. وبالتالي فإن هذا لا يحدث في القلب. ولذلك سيكون من ألواح ان الوظيفة التلقائية للقلب تأتي من مجموعة من المصادر الخارجية السماوية. وهذا المصدر عادة ما يكون فوق قدرة البشر. كما أن الطاقة الكونية عادة ما تكون فوق طاقة البشر. كما أن هناك ذبذبات الطاقة الكونية التي تعتبر فوق طاقة البشر والتي تصدر من غدة المهاد التحتي، ويتم العمل على

نقل تلك الذبذبات إلى القلب من خلال نظام غامض. وبالتالي من الممكن أن يؤدي ذلك إلى توضيح سبب ان الرجل الذي يعيش لـ ٩٠ و ٨٠ و ١٠٠ عام لا يعاني من توقف في نبضات القلب حيث أن هذا النظام الغامض الإلي يعمل على الحفاظ على ضربات القلب تدق بشكل مستمر. ولقد قام معالجي علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجيا بإطلاق مصطلح حركة شبة دائم على الحافز الداخلي، وبالتالي فإن ذلك يعتبر منبعثا من الكون.

وبالطبع كان الله يقصد ان يكون هناك نوع من الكمال والقوة والاستمرار في العمل عندما قام بخلق عضلة القلب وهذا يوضح حكمة الله المدهشة.

كما أن القلب يتأثر بشكل محدد بالشوائب التي تكون متواجدة في الدماء. وعندما تتم عملية التخمر والتعفن للفضلات في أي مكان بالجسم - يتم العمل على جمع تلك الفضلات من خلال الدم ومن خلال الليمف.

وتتدفق سوائل الدم والليمف خلال القلب بشكل مستمر. أما عن الغازات الناتجة من القولون فمن الممكن أن تمر إلى أي جزء من الجسم من خلال عملية النفاذية الغاز. ومن الواضح أن هناك جيب من الغازات من الممكن أن يعمل على التكون في أي مكان في منطقة القلب وبالتالي من الممكن أن تسبب تلك الغازات المشكلات في أي مكان تتواجد بيه بداخل القولون المستعرض أو في أي منطقة من الحجاب الحاجز. وفي بداية الأطروحة التي تم العمل على توضيحها في هذا الفصل، قمت بتقديم مثلا من رسم جرافيكى هذا المثلث يعمل على توضيح كيفية حدوث الأزمات القلبية وكيفية حدوثها في تلك الظروف أو في تلك المواقف. وكيف من الممكن ان يتم العمل على استرخاء العضلات في المنطقة المشتملة في تلك المشكلة وكيف من الممكن ان يتم العمل على التخلص من الأزمة القلبية.

وهناك ثلاث عناصر معدنية محددة يحتاجها القلب على التحديد، وبشكل أساسي ويحتاجها فقط بكميات صغيرة - حيث يحتاجها على هيئة قسم بسيط من النسبة. وتلك العناصر التي يحتاجها الجسم هي البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم. ويعمل كلا من البوتاسيوم والصوديوم على الوصول إلى حالة من الاسترخاء بالنسبة لعضلة القلب أما عن الكالسيوم فيتسبب في حالة من الانقباض. ومن الممكن ان يتم الحصول على تلك العناصر من خلال الطعام الني الذي نحصل عليه والذي نقوم بتناوله. وعندما يكون الطعام نيئا تكون تلك العناصر على هيئة معادن عضوية وعادة ما يتم القيام بتمثيلها من أجل أغراض بنائية من خلال الجسم. وعندما يتم الحصول على تلك العناصر من الطعام المطهية سيكون في هذه الحالة الحصول عليها على هيئة أملاح غير عضوية. وكذلك الحال عند الحصول عليها من الأطعمة المقلية. حيث أنه عندما يتم الحصول عليها من الأطعمة المقلية أو من الأطعمة مطهية في هذه الحالة سيتم العمل على الحصول عليها بشكل غير مفيد كما

أنه يتم العمل على فقد الطاقة كما أن قيمتها تعتبر مفقودة. ولحسن الحظ كون الجسم مزودا بدرجة كبيرة من التحمل والتي من الممكن من خلالها أن يتم العمل على استغلال تلك المواد أو العناصر الغير عضوية ولكن ذلك لا يكون على حساب أو تضييع كمية كبيرة من الطاقة في عمليات الهضم. أما عن الأطعمة المطهية والمقلية فمن الممكن ان تعاني من التعفن أو التخمر بالمقارنة بالأطعمة الطبيعية التي من الممكن ان نتناولها والأطعمة العضوية.

كما أن الدماء تعتبر حياة الجسم، بينما يكون القلب عبارة عن الموتور أو المضخة المحركة التي تعمل على الحفاظ على الحياة وعلى الدورة الدموية.

وبالتالي من الممكن أن يكون للوظيفة التنظيمية للقلب دورا أساسيا من أجل الحفاظ على نشاطنا ومن أجل الاحتفاظ على بقائنا في تلك الحياة. وبمجرد الوعي بذلك وبتلك الوظيفة الهامة، سيكون علينا أن نبذل كل طاقاتنا من أجل الحفاظ على الجسم في هيئته السليمة ومن أجل العمل على الحفاظ على وظيفة القلب. وبالرغم من ذلك الحفاظ على الجسم يعتبر من الأمور الهامة بشكل كبير والتي من الصعب أيضاً القيام بها بالشكل المناسب حيث أنه عادة ما يكون من الصعب أن يتم التعرف على المشكلة التي يعاني منها الفرد إلا من بعد مرور فترة طويلة أو من بعد حدوث المرض حيث أن المرض يعمل فجأة على تحذيرنا بالحالة التي تم التوصل إليها. وفي سبيل الوصول إلى ذلك من الممكن ان نقوم بملاحظة القولون عن قرب حيث أنه يعتبر من الأجزاء الهامة في أجسادنا وخبرتي أخبرني أنه لا يوجد ما هو أهم من هذا العضو.

ولابد من التعرف على حقيقة أنه لا يوجد جزء في جسم الإنسان لا يمكن ان يتم العمل على التخلص منه من دون أن يكون هناك مجموعة من المشكلات المستقبلية المتوقع حدوثها. وبالتالي بالرجوع إلى الحكمة سيكون من الواجب ألا يتم القيام بالتخلي عن أي جزء من جسم الإنسان لم يسببه ذلك من متاعب ومضاعفات مستقبلية. حيث أنه من غير الحكمة أن يتم العمل على التخلص من أي من الغدد أو أي من الأعضاء أو أي من الأجزاء الضرورية بتشريح الفرد.

وعادة من الواجب ان يتم التذكر أن الله قد قام بخلق جسم الإنسان سليما وكاملا مكتملا منذ البداية ولقد قام الخالق بإمدادنا بالأجزاء الضرورية والأعضاء الضرورية من البداية فلا يجب التخلي عنها وعن فطرة الخالق.

## الحجاب الحاجز

إننا لا نسمع تلك العبارة بشكل دائم. حيث أنها عادة ما تكون مذكورة فيما يتعلق بالتشريح الخاص بأجسادنا. وعادة ما يتم الإشارة إلى الحجاب الحاجز بأنه متواجدا في أوسط جذع الإنسان.

وفي الواقع، يعتبر الحجاب الحاجز عبارة عن حاجز أو فاصل يعمل هذا الحاجز أوها الفاصل على فصل الفجوة الخاصة بالصدر من التجويف الخاص بالبطن. وعادة ما يكون مربطاً بالفقرات القطنية المتواجدة في الظهر، ويكون هناك ارتباط الأضلاع السادس والسابع والغضاريف الخاصة بهم. وعندما يقوم الفرد بالتنفس يكون هناك حالة من الانقباض للحجاب الحاجز كما أنه كونه هناك حالة من التمدد ويكون هناك زيادة في سعة الصدر.

كما أن الحجاب الحاجز يعتبر عضو عضليا ويتم اشتمال هذا العضو في العملية التنفسية، كما أن الحجاب الحاجز يكون مشتملا في عملية التبرز كما ان الحجاب الحاجز يكون ذو دور في ولادة الطفل وفي العديد من العمليات الأخرى. كما انه عندما يكون هناك معاناة من الفواق يعاني الحجاب الحاجز من الانقباض حيث يكون هناك مجموعة من الانقباضات يعاني منها في تلك الحالة. كما أن العضلات التي تكون متواجدة خلف الحجاب الحاجز عادة ما تمتد من العصعص، إلى قاع العمود الفقري إلى الجمجمة وبالتالي يكون ذلك عرضة للمشكلات التي من الممكن انم تؤثر على العمود الفقري.

كما أن عضلات الحجاب الحاجز في المنطقة الصدرية من الممكن ان تسبب ارتفاع وانخفاض في الأضلاع عند التنفس. وهناك تمرين فعال جدا عادة ما أقوم بممارسته عندما أتمشي. ويتكون هذا التمرين من أن يتم العمل على النفخ من خلال الأسنان وبالتالي يتم إطلاق صوت شو شو شو شو، ومن الممكن أن يتم العمل على تكرار هذا الصوت مرة أخرى وأخرى. ومن الممكن ان تحاول ان تجرب هذا التمرين حيث تقوم بوضع دك على الحجاب الحاجز الخاص بك ثم تقوم بإطلاق تلك العبارة من بين أسنانك وسوف تعر بالفعل بالحجاب الحاجز ينسحب للداخل. وبالتالي فإن ذلك يعني أنك تعمل على إجبار الهواء وثاني أكسيد الكربون على الخروج من الجزء السفلي من رئتيك وبالتالي يكون الحال كما لو كان هناك نوع من الفراغ. وبالتالي تقوم بدون وعي بسحب كمية من الهواء النقي إلى رئتيك حيث يتم العمل على إمداد رئتيك بالهواء النقي. وعندما أقوم بالمشي لفترات طويلة أقوم بالفعل بممارسة هذا التمرين وبالتالي فإن الأرض تبدو كما لو كانت تنزلق من خلفي وبالتالي تكون عملية المشي سهلة ومريحة ومفيدة، واشعر بتجدد نشاطي وبالاستمتاع. كما أن القليل من الممارسة من الممكن ان تؤدي إلى الشعور بأهمية ذلك التمرين. كما أن الأنشطة التي يكون الحجاب الحاجز مرتبطا بها ومشاركة فيها تعتبر كثيرة

ومتعددة. ويكفي أن نقول أن أهم الأجزاء من ذلك التشريح يعتبر معتمدا جدا على حالة القولون. وإذا تم الأخذ في الاعتبار مشكلة التبرز وحدها، من الممكن أن نفهم أنه من الضروري الحفاظ على القولون نظيفا من أجل العمل على تجنب المضاعفات التي من الممكن أن يكون هناك معاناة منها والتي تعمل على إجبارنا على استخدام القوة العضلية في منطقة الحجاب الحاجز حيث أنه عندما يكون هناك معاناة من التبرز يكون هناك حاجة إلى استخدام القوة العضلية من أجل الإخراج وبالتالي من الممكن أن يؤثر ذلك على الحجاب الحاجز.

وأية مضاعفات من الممكن أن تؤثر على الحجاب الحاجز من الممكن أن تؤدي إلى التأثير على النفس وعلى أثر القلب ومن الممكن أن تؤثر على الهضم وعلى التمثيل كما من الممكن أن تؤثر على زيادة الضغط على شبكة الأعصاب ويشمل ذلك العواطف.

كما أنه من الحكمة ومن المفيد دوماً أن يكون هناك مجموعة من عمليات الري للقولون والتي لا بد من أن يتم القيام بها مرة واحدة سنويا خلال العمر. وبالتالي من الممكن أن يتم العمل على القيام بذلك من أجل العمل على الوقاية من حالة الشيخوخة المبكرة التي من الممكن أن يكون هناك معاناة منها كما يتم العمل على الوقاية من الشيخوخة في أي عمر من الأعمار.