الفصل السابع
مركز التشغيل
المعدة

إن معدتك من الممكن أن تكون صديقتك أو من الممكن أن تكون عدوتك. حيث أن ذلك يعتمد على ما تقوم بإدخاله إليها.

وطالما أنك في الحياة مستمرا، فمن الممكن ان تقوم بإدخال أي شيء متوقع إلى معدتك. وبالتالي فإن ما يمر في معدتك من الممكن ان يعمل على تعيين ما الذي سيكون متواجدا في القولون الخاص بك. وبالتالي هذه حقيقة لا يمكن أن تهرب منها. وهناك مقولة تقول أنت ما تأكل. وهذه تعتبر من المقولات الحقيقية. إن الخلايا والأنسجة المتواجدة في جسمك تعتبر خادمة لك كما أن حالتها وطريقة خدمتها تعتمد على الطريقة التي تقوم بتغذيتها. إن تلك الخلايا والأنسجة تعمل بشكل مستمر وبشكل مخلص للعمل على خدمتك إنها تعمل من أجلك طوال الليل وطوال النهار ومن الممكن أن تقوم بتجديد أنفسها من خلال الحياة ومن الممكن أن يحدث ذلك من خلال الأطعمة التي يتم العمل على تقديمها للجسم.

ومن أجل العمل على فهم طريقة عمل المعدة لابد من العمل على دراسة الطريقة التي من خلالها يصل الطعام إلى المعدة. وكما لاحظت في دراسة الحنجرة أنها عبارة عن الصمام الذي يعمل على غلق أنبوب الرياح أو الهواء عندما يتم العمل على وضع شيء ما في معدتنا. وهناك غشاء يعل على تغطية جانبي الحنجرة ألا وهو المزمار، وفوق المزمار هناك غشاء آخر ألا وهو لسان المزمار، ويعمل هذا اللسان على التأكيد على دفع الطعام أو أي مادة أخرى، في اتجاه المريء من أجل تسليمها إلى المعدة. وبتلك الطريقة، يكون هناك مجموعة من الاحتياطات الضرورية التي يتخذها الجسم من أجل العمل على منع حدوث الموت والاختناق في كل مرة نتناول فيها الطعام أو في كل مرة نقوم فيها بتناول أي شيء. كما أن عملية فتح أو غلق المزمار عادة ما تكون من العمليات الفورية التي تستغرق فترة قصيرة حيث أنها تعتبر من العمليات المعقدة. حيث أنه عادة ما يستغرق الأمر ثواني قليلة بين غلق المزمار لمدخل الطعام في المريء الذي يؤدي إلى الوصول المعدة. كما أن سرعة مرور المواد إلى المعدة من خلال المريء تعتمد على تجانس وقوام ذلك الطعام الذي يتم العمل على إمراره إلى المعدة. وعندما يكون الطعام الذي تم العمل على تناوله ذو قوام رقيق أو عبارة عن مادة سائلة في هذه الحالة ستكون سرعته بالنسبة للمرور من خلال المريء إلى المعدة عشر ثانية وذلك طبقا لطاقة الفعل المبدئي للابتلاع. وعندما يكون الطعام عبارة عن مادة صلبة أو عندما يكون الطعام عبارة عن مادة نصف صلبة في هذه الحالة يتم العمل على إجباره على المرور لاسفل في اتجاه المعدة من خلال

العضلات التمعجية للمريء، وعادة ما تستغرق تلك العملية ثواني قليلة حيث يحتاج الطعام تلك الثواني من أجل العمل على الوصول إلى المعدة.

أما عن النهاية العلوية من المعدة فيكون هناك حلقة أو عضلة أو مصرة وتكون تلك المصرة حلقية الشكل ومن الممكن أن يتم العمل على التحكم فيها من خلال العصب المبهم، وعادة ما تكون وظائف هذا العصب المبهم هو العمل على تنظيم عمليات الهضم، كما أن هناك العقدة التي يطلق عليها العقدة النصف قمرية وتتكون تلك العقدة من مجموعة من الأعصاب ذات الجذع وذات الشبكة. وتتأثر بشدة بالغدد الكظرية.

كما أن جذور العصب في شبكة الأعصاب يجب أن تشق طريقها على نحو متمعج أو متلو إلى الصورة في مخك. حيث أنه يعتبر العضو الأول في جسمك الذي يعمل على التعامل مع أي اضطراب عقلي أو عاطفي يحدث أو يعاني منه الفرد. وبالتالي أي من تلك الاضطرابات يكونا مرتبطا بالتأثير على عملية الهضم في بدايته الأولى. كما أنه عادة ما يحدث فقط الفترة التي يحتاجها الطعام من أجل ان يصل إلى قاع المعدة بالمقارنة بالفترة التي يتم استغراقها من أجل المرور من الفم إلى مصرة الفؤاد. كما أن التأثير المقيد للمشاعر أو الأحاسيس السلبية من الممكن ان يتم العمل على نقلة إلى مصرة الفؤاد وبالتالي من الممكن ان يؤثر أي اضطراب في المشاعر أو الأحاسيس على اضطرابات في الهضم.

إن العلاقة بين المعقد ألشعاعي والغدد الكظرية ومصرة الفؤاد تعمل أيضاً عل التأثير على الفترة الزمنية للهضم. وهناك مجموعة من الناس القادرين على ابتلاع الطعام من دون المعاناة من أي أضرار أو تأثيرات ضارة. ولكن تلك الممارسة من الممكن أن تؤدي إلى أن يكون هناك حالة غير طبيعية لأنشطة الغدد الهضمية والمصرة والأنشطة الأخرى المتعلقة بالهضم وبالتالي يؤدي ذلك في النهاية إلى معدة متدلية، ومن الممكن أن يؤدي إلى عسر أو سوء الهضم كما أنه من الممكن أيضاً أن يسبب مجموعة من القرح في الأعضاء الهضمية. وبالتالي فإن عملية تناول الطعام ببطء مما يؤدي إلى السماح للعاب بان يتم إفرازه من الممكن أن يساعد على هضم الطعام بشكل متميز كما من الممكن أن يؤدي إلى جريان أفضل لوظائف الهضم، وبالطبع من الأفضل أن يتم تناول الأطعمة المتجانسة معا.

كما أن الطريقة التي يتم من خلالها العمل على تحضير الطعام وعملية مضغ الطعام والسماح بإفراز اللعاب تعتبر من العوامل المؤثرة على عملية الهضم كما أنها تؤثر على عمليات الهضم في العمليات المختلفة والمتنوعة التي يتم من خلالها خروج الإلياف والمواد الأخرى الغير قابلة للهضم من الأمعاء الدقيقة إلى جيب المصران الأعور من القولون الصاعد. وبالتالي كلما تحسنت عملية المضغ كلما كانت وظيفة وعمل الغدد الهضمية أفضل وأسهل كما كلما تم العمل على التخفيف على الكبد.

وبمجرد وصول الطعام إلى المعدة، يتم العمل على منعه من التحرك والانتقال إلى أي جزء آخر من الجهاز الهضمي، فيما عدا من خلال الثواني التي يكون فيها الصمام ألبوابي مفتوحا حيث يتم السماح من خلاله بمرور كمية قليلة أو الحد الادني من ناتج هضم الطعام المذاب أو المسال حيث يتم السماح

بعمليات المرور على فترات منظمة. وبالتالي فإن ذلك يسمح للعديد من العصائر المعدية في المعدة بالمرور من أجل العمل على نوع محدد من العناصر الكيميائية المعدنية التي يتكون منها الطعام الذي يتم العمل على تناوله. وهناك ترتيب محدد لتحرك المعدة، خاصة عملية العمل على فصل وخروج الأجزاء الأكثر سيولة من ناتج هضم الطعام بالمعدة من ناتج الهضم الأكثر صلابة.

وبالتالي فإن قرارة المعدة لن تعمل على كبت أو إخماد الهواء الذي يتم العمل على أخراجه كما من الممكن ان يعتقد البعض. حيث أن الوظيفة الأساسية لذلك ان يتم العمل على تخزين الطعام إلى ان يتم العمل على تصريف ناتج الهضم على فترات والمرور إلى الأمعاء من وقت لآخر. وبالتالي فإن الحركة الناجمة عن هضم الطعام تبدأ خلال دقائق قليلة من بعد الدخول إلى المعدة.

كما أن المعدة تتميز بأنها مسطحة وبالتالي يكون هناك حالة من التراكم إلى أن يتم تناول الطعام. ثم يتم العمل عيل معالجة تلك الأطعمة التي يتم العمل على تناولها من خلال العصائر التي تعمل على الهضم التي تكون متواجدة بين مصرة الفؤاد وبين بوابة المعدة.

كما أن الأطعمة المكونة من الكربوهيدرات عادة ما تكون قادرة على المرور عبر المعدة من بعد تناولها على الفور كما أنها تحتاج فقط إلى حوالي نصف الفترة الزمنية المطلوبة من أجل العمل على إمرار البروتينات من أجل العمل على المعالجة المعدية الكاملة. كما أن الدهون، بالرغم من ذلك، عندما يتم العمل على تناولها وحدها تبقي في المعدة لفترة طويلة. ولكن عندما يتم العمل على جمعها مع أنواع أخرى من الأطعمة يتم العمل على تأخير مرورها عبر مدخل المعدة. ويتم العمل على هضم الدهون من خلال حرارة الجسم وتلك الحرارة يتم العمل على تنظيمها من خلال الأعصاب التي تتدخل في عمليات الهضم بالمعدة.

وعندما يتم العمل على تناول الكربوهيدات قبل أن يتم العمل على هضم كمية معقولة من الطعام ألبروتيني، في هذه الحالة ستكون الأولوية للكربوهيدرات حيث أن سيكون لها الأولوية والأفضلية، كما أنها ستمر في البداية عبر بوابة المعدة وستدخل إلى الأمعاء، بينما يتم العمل على تأخير البروتين من أجل أن يتم العمل على معالجته من خلال المعدة في البداية. ومن ناحية أخرى، إذا تم العمل على تناول البروتين قبل الكربوهيدرات، في هذه الحالة سيتم العمل على تأخير عملية خروج الكربوهيدرات خارج الجسم.

وعندما يتم العمل على تناول كلا من الكربوهيدرات والبروتينات معا على أن يكون ذلك البروتين والكربوهيدرات الذي تم العمل على تناوله كان من النوع المركز، مع ملاحظة أو في هذه الحالة التي نحن بصددها يتم العمل على تناول كلا من البروتين والكربوهيدرات معا في آن وواحد، في هذه الحالة سيكون ناتج هضم هذا الاتحاد معالجا من خلال إنزيمات البروتينات حيث أن إنزيمات هضم البروتين تعتبر هي الإنزيمات التي إفرازها من أجل العمل على هضم ذلك الاتحاد والتي يتم العمل على إفرازها في الجزء العلوي ن المعدة، كما أن الكربوهيدرات في تلك الحالة ستعان من حالة من

التلوث. وفي الوقت المحدد عندما يصل ناتج الهضم إلى المنطقة الوسطى من المعدة، في هذه الحالة من الممكن ان يتم القيام بالمزيد من التحميض حيث يتم ذلك من خلال حمض الهيدروكلوريك. وعادة ما تكون نتيجة هذا التأخير أن يتم الإبقاء على الكربوهيدرات لفترة أطول في المعدة وتكون تلك الفترة أطول من المطلوب بالنسبة للإنزيمات التي تعمل على معالجتها، وبالتالي من الممكن أن يؤدي في النهاية إلى نوع من التخمّر أثناء الطريق الذي تتبعه تلك المواد من أجل أن يتم العمل على امتصاصها ومن أجل ان يتم العمل على التخلص منها. وبالطبع في هذه الحالة سيكون هناك تأثير لتلك الحالة آثار ومشكلات خطيرة فيما يتعلق بمشكلة التخلص من الفضلات ونواتج الهضم.

وفي الحالة الحلية من الحضارة، عادة ما يقوم الفرد بشراء أطعمته ويحتاج في سبيل ذلك إلى التكاليف وتختلف تلك التكاليف طبقا لحالة الرفاهية التي يمر بها الفرد. ولسوء الحظ عادة ما يكون الفرد ضحية لشهيته. حيث أنه يقوم بتناول كل ما هو ممكن أن يعجبه ويجذبه من أجل العمل على تناوله حيث يختار ان يتناول ما يشتهيه في الوقت الذي يطلبه. وعادة ما يتأثر الفرد بالبيئة التي يولد فيها كما أنه يتأثر بعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه.

ومن الممكن أن يقوم الفرد بتبني مجموعة من عادات تناول الطعام طبقا للبيئة التي يعيش فيها، وفي واحد من التحليلات النهائية، من الممكن ان يتناول الفرد سموم مسممه له.

كما أن القولون يعتبر أفضل المؤشرات أو الدلالات التي تدل على عادات الفرد والتي تدل على حالة الفرد وحالة حسده. حيث أنه يعتبر من المؤشرات التي يتم العمل على استخدامها من أجل التأكد من حالة الجسم الصحية ومن أجل التعرف على ما إذا كان الجسد بحالة صحية جيدة أو لا.

وبالتالي من أجل التأكيد وتأمين حالة صحية جيدة لابد من ان يتم العمل على الاحتفاظ بحالة القولون مناسبة ومن المهم الاحتفاظ بيه نظيفا.

ولا يوجد طريق آخر من الممكن أن يتم العمل على إتباعه من أجل ان يكون لدينا قولونا نظيفا أفضل من استخدام عمليات ري القولون التي يتم القيام بها كما انه من المهم بجانب ذلك أن يتم العمل على مراعاة أن يتم تناول الطعام المناسب.

وإذا كنا قادرين على الحياة خارج الريف وإذا كنا قادرين على الحصول على الأطعمة الخاصة بنا من مصدرا عضويا من دون إضافة المواد الكيماوية، في هذه الحالة لن نعاني من أي حالات من الإمساك وبالتالي لن يكون هناك أي معاناة من عملية التخلص من الفضلات. ومن بعد كل شيء، من الممكن أن تكون حياة المزرعة متميزة بالعمل الشاق ولكن بالرغم من ذلك لا يوجد في الحياة لا يتطلب القيام بالعمل. كما أن حياة المزرعة بالرغم من المشاكل التي تواجهنا فيها، فإنها تعمل على تقديم المواد الغذائية المطلوبة من دون الحاجة إلى الاعتماد بشكل تام على الظروف التجارية أو المنتجات التجارية.

مدخل المعدة

يوجد صمام عند مخرج المعدة، وهذا الصمام يطلق عليه صمام مخرج المعدة. وهذا الصمام يعمل على التحكم في الحجم الذي يغادر المعدة من بعد إضافة العصائر التي تعمل على الهضم حيث أن تلك العصائر تمارس عملها على المواد أو الأطعمة التي يتم العمل على ابتلاعها. وعلى سبيل المثال بالنسبة للسوائل وجد أنه عادة ما يكون لها الأولوية عند المرور بفتحة بوابة المعدة، حيث أن الأولوية تكون للسوائل وليس للكتلة التي تتكون نتيجة للعمل على هضم الطعام.

ويحتوي صمام فتحة المعدة على مجموعة من الغدد التي تعمل على إفراز السائل القاعدي الذي يحتوي على البيبسين، وكذلك المواد التي تعمل كوسط كيميائي من أجل العمل على استثارة العصائر المعدية. وبالتالي فإن تلك المادة لا تذهب إلى المعدة ولكن يتم العمل على أخذها إلى مجري الدم الذي يعمل على حملها إلى الغدد المعدية وبالتالي يعمل على استثارتها على الإفراز. وعادة ما يكون تأثير ذلك النشاط عبارة عن رد فعل للأعصاب ولكن هذا لا يحدث في كل الأوقات، حيث أنه ليس في المعتاد أن يكون تأثير النشاط رد فعل واستجابة للأعصاب، ولكنه يكون الأمر عبارة عن رد فعل أو استثارة واحد من واحد من المواد الكيميائية التي يتم العمل على إنتاجها عضو آخر.

وبالتالي لابد من تذكر أن هذا الهرمون يتم العمل على إفرازه من خلال الغدد المتواجدة في فتحة المعدة ألا وهو البيبسين وحمض الهيدروكلوريك. وبالتالي فإن هذا الاتحاد يتم العمل على استخدامه بداخل المعدة من أجل العمل على كسر البروتينات الصلبة ومن أجل العمل على إسالتها. وبالتالي فان أهمية هذا الصمام المتواجد في فتحة بوابة المعدة تكون واحة بشكل كبير في عملية وحقيقة انه لا يوجد بروتين صلب من أي نوع من الممكن ان يتم العمل على استخدامه في عملية الهضم. ولكن لابد من ان يتم العمل على إسالته أولا.

وبالتالي فإن الطبيعة قد عملت على تقديم حد إضافي للأمن من أجل العمل على التأكيد على الإسالة التامة للبروتينات التي لم يتم العمل على إسالتها في المعدة.

الكبد

وفي قمة القولون الصاعد حيث يكون هناك انحناء إلى اليمين من الرسم (مع ملاحظة أن يكون منحنيا إلى يسار الجسم) سوف تلاحظ أن هناك منطقة مميزة يطلق عليها الكبد. وهذا الانحناء يطلق عليه الالتواء الكبدي، كما أنه يتواجد مباشرة فوق الكبد. كما أن الكبد يتكون من الفص الأيمن والفص الأيسر، مع ملاحظة أن الفص الأيمن يكون أكبر من الفص الأيسر.

ويعتبر الكبد هو أكبر الغدد المتواجدة في الجسم. كما أنه ذلك العضو الذي يقوم بأكثر الأنشطة والعمليات شدة في التشريح الكلي للجسم. وكل شيء يدخل إلى الجسم ويمر بالحلق على هيئة طعام أو على أي هيئة وأي شراب نتناوله، ينزلق لاسفل ولابد من ان يمر بشكل أو باخرعبر ال ٢٥ قدم بطول

الأمعاء الدقيقة. وعادة ما تكون الأمعاء الدقيقة مزودة بالملايين من الأعضاء الدقيقة التي يطلق عليها الخملات، والتي من الممكن أن تعمل على سحب كل جزيء من الممكن أن ان يتم العمل على جمعه من المواد المتواجدة بداخل الأمعاء الدقيقة حيث ينتم العمل على إمراره إلى الأوعية الدموية المحيطة. وبالتالي فإن الدماء في تلك الأوعية عادة ما يعمل على حمل تلك الجسيمات الدقيقة إلى الكبد حيث يتم العمل على تقسيماها إلى مكونات وذرات أصغر. وتلك الذرات التي يتم الوصول إليها يتم العمل على تجميعها مع ذرات مماثلة بحيث يتكون جزيء جديد من النوع الذي يكون الجسم قادرا على استخدامه. وبالتالي لن يكون من المفيد أن يتم تناول تلك الأطعمة التي يطلق عليها البروتينات الكاملة مع استثناء التأكيد الخاطئ أن البروتين التام أو الكامل من الممكن أن يتم استخدامه من خلال الجسم. كما أن ذلك البروتين الكامل المزعوم لابد من ان يتم العمل على استحلابه أولا بحيث يتم العمل على تكوين كتلة غير متجانسة مختلفة المكونات يطلق عليها الكيموس ويتم العمل على خلطها مع كل شيء آخر متواجد في الأمعاء الدقيقة. وفي تلك الحالة، سوف يتم العمل على جمع جميعه الجزيئات المتواجدة في الكيموس من خلال الخملات كما أنه سيتم العمل على إمرارها عبر مجري الدم إلى الكبد.

وبالنسبة للمواد التي كانت في الأصل عبارة عن سكريات وعن نشا وما يشابه ذلك فيتم العمل على تكسيرها إلى الجزيئات الأصغر المكونة لها، وبالتالي

تلك الجزيئات التي تم التحول إليها والتي تم التحلل من أجل الوصول إليها يتم العمل على تحللها من أجل الوصول إلى الذرات المفردة التي تعمل على تكوينها ويتم العمل على تجميع تلك الذرات الصغيرة مرة أخرى من أجل العمل على تكوين الجلوكوز. وبالتالي يتم العمل من بعد ذلك العمل على تحويل الجلوكوز إلى الجليكوجين ويتم العمل على التخزين بحيث يكون هناك استعداد لإعادة التحول إلى الجلوكوز الذي يتم العمل على إخراجه في الدورة الدموية من أجل ان يتم العمل على استهلاكه عندما يكون ذلك مطلوبا. أما عن الجلوكوز فهو عبارة عن تلك الهيئة من السكريات الذي يتم العثور عليه في الدماء، وفي الليمف، كما أنه يكون متواجدا في العديد من الفواكه مثل الجريب فروت، الخ. كما أن الجليكوجين عبارة عن واحد من الكربوهيدرات التي لا طعم لها والتي تكون متعلقة بالدكسترين والنشا.

وعادة ما يكون الكبد بشكل طبيعي متورطا ومتدخلا في عملية جمع الجزيئات المختلفة التكوين التي تعمل على تكوين العديد من الفيتامينات التي تكون ضرورية من أجل الحياة الصحية السليمة لنا. ومن الممكن ان يتم العمل على الأخذ في الاعتبار الذرات المتعددة التي تدخل في تكوين الفيتامينات. وهناك تم العمل على اختيار مجموعة من الذرات بشكل عشوائي، ألا وهي:

C = الكربون، H = الهيدروجين، O = الأكسجين، Cl= الكلورين، N = النيتروجين، S = الكبريت،

أما عن فيتامين C٢٠ = A, H٢٩, HO

كما أن فيتامين B١ الثيامين = $OS,CIN٤ ,H١٧ ,C١٢$

فيتامين B٢ الرايبوفلافين = $O٦,N٤,H٢٠,C١٧$

فيتامين B٦ = $C٨$، $H١$,$NO٣$

فيتامين C٦ = $O٦,H٨,C$

فيتامين C٢٨ = D، $H٤٣$، OH

فيتامين E = أ / التوكوفيرول = $H٥٠,C٢٩$

فيتامين b = E / و y / التوكوفيرول = $O٢,H٤٨,C٢٨$

أما عن فيتامين C٣١ =K، $H٤٦$، $O٢$

وبالتالي فإن قسم الفيتامينات من الكبد لا يمكن أن يعمل على استخدام أي من الفيتامينات ككل، ولا يمكن ان يتم العمل من خلاله استهلاك المكونات المعقدة.

كما أن الأنشطة الغذائية من الجسم لا تعمل بتلك الطريقة. حيث أن حجم كل من الفيتامينات عادة ما يكون بالجرامات وعادة ما يكون ميكروسكوبي ويعمل من خلال نظام إلى ويعمل من خلال التشريح بطريقة غامضة خلقها الله ومن الممكن أن يكون لها تأثيرا على ١٥٠ – ٢٠٠ رطل من وزن الإنسان. وبالنسبة للرطل الواحد من الموزة التي تم العمل على تقشيرها، على سبيل المثال فإنها تحتوي على متوسط أقل من ربع مللي جرام واحد من فيتامين B١ الثيامين وحوالي ٠,٢٩ مللي جرام من الرايبوفلافين. والآن تم إدراك ان هناك ٢٨,٣٥٠ مللي جرام في الأونصة الواحدة وأن هناك ٤٥٣,٣٧٠ مللي جرام من الرطل الواحد من الوزن.

كما أن الكرنب يحتوي على نصف مللي جرام في الرطل الواحد من الوزن من فيتامين الرايبوفلافين. كما أن كلا من الثيامين والرايبوفلافين يكونان متواجدان بنفس الكمية فيه.

وفي الحقيقة، إذا تم العمل على تناول الخضروات الطازجة والفاكهة الطازجة النيئة، وكذلك المكسرات والحبوب المختلفة بالإضافة إلى عصائر الخضروات الطازجة، من الممكن أن نحصل على كل ما يحتاجه جسمنا من الفيتامينات الضرورية لجسمنا.

ولابد من الحفاظ على نظافة القولون الخاص بي عندما أقوم بتناول تلك الأطعمة حتى احصل على التأثير المناسب. ولم أشعر أبدا من أنني أعاني من نقص في الفيتامينات. هل تعرف لماذا؟ لأن الذرات التي يحتاجها كبدي من أجل العمل على تعويض ما يحتاجه جسمي من فيتامينات يحتاج إلى أن يكون هناك مصدر لتلك الفيتامينات من الأطعمة الطازجة النيئة التي أتناولها وهذا بالفعل ما تقوم به من خلال الأطعمة النيئة التي تقوم بتناولها، بالإضافة إلى العصائر التي تتناولها.

عند تناول العصيدة المصنوعة باللبن والسكر، والكثير من النشويات مثل الكعكات مثل النوع المعروف باسم سينجينج هينيس التي يتم العمل على صنعها من النشا ومن السكر. وبالتالي فلقد سبب تناول هذه الأنواع من الأطعمة أن صار الكبد يعاني من اضطراب كبير، حيث أنه كان يتفاعل طبقا لذلك. وعندما تقوم بتناول الكثير من عصير الجزر، كنت تشعر بالتعافي التام من أي نوع من الاضطرابات تعاني منها، وبالرغم من ذلك، فإن عصارة أملاح الصفراء التي كانت تتراكم لديك لم تكن قادرا على التخلص منها بالسرعة المطلوبة من خلال قولونك الذي يعاني من الانسداد وكان يتم التخلص منها من خلال الثقوب أو المسام المتواجدة في جلدك. وكان الجميع يعرفون أنك تعاني من انقباض في الصفراء،، ولكن من بعد شهور من ذلك تستطيع التغلب على هذه الحالة ويتم شفائك منها وبالفعل تصير حالة جلدك أفضل عما سبق وعن أي حال كانت عليه من قبل. وبالتالي من الممكن أن تقوم بنفس الشيء وتعيش بالقرب من الطبيعة وتستهلك المنتجات الطبيعية لصالحك.

ومن الأنشطة الهامة للكبد هي العمل على إفراز العصارة الصفراوية. ومن بعد العمل على توليد وتكوين العصارة الصفراوية، في هذه الحالة يتم العمل على تخزينها في كيس الصفراء من أجل ان يتم العمل على تحريرها في الإثني عشر أو المعدة الثانية، عندما يتم إمرار أي شيء من خلالها إلى المعدة. وسوف نقوم بالعمل على مناقشة دور العصارة الصفراوية لاحقا. حيث يكفي هنا فقط أن نذكر أن العصارة الصفراوية تتدخل في عملية هضم وامتصاص الدهون.

أما عن الكبد فعادة ما يكون مهتما بالعمل على منع عملية تجلط الدم. حيث أن الفيتامين K من المعروف عنه أنه يعمل على منع أو على الوقاية من النزيف، وبالتالي لابد من أن تقدر العمل الذي يتم من خلال العمل على استخدام فيتامين ك التي تم العمل على ذكرها في الفقرة السابقة. وبالتالي من الممكن أن تفكر قليلا، من الممكن أن يتم العمل على جمع ٣١ ذرة كربون، ٤٦ ذرة هيدروجين وذرتين من الأكسجين من أجل العمل على تكوين فيتامين K أو من أجل العمل على تكوين جزيئات فيتامين K – وبالطبع سوف يحتاج جسمك إلى آلاف من الجزيئات من أجل العمل على منع الدماء من التجلط. إن ذلك من الأمور التي تشعل الخيال، وإذا قمت بتغذية جسمك بالشكل المناسب، في هذه الحالة لابد من أن تعمل على حفظ القولون الخاص بك نظيفا ولابد من أن تفكر في الأمر بشكل أكثر شمولا، وبالطبع سوف يعتني الكبد بالأمر وسوف يتولي الأمور.

وهناك مجموعة أخرى من وظائف الكبد التي تتعلق بالدهون والبروتينات وعمليات الأيض المتعلقة بها. حيث أن الكبد يعتبر من أهم الأجهزة التي تعمل على التخلص من السموم ويعتبر أيضاً مخزن للدماء. إنه يعمل على تكسير الهيموجلوبين الخاص بكرات الدم الحمراء التي قامت بالفعل بأداء دورها والهدف منها، كما أنه يعمل على تخزين النحاس، والحديد، والعناصر الأخرى التي تتواجد بكميات ضئيلة من أجل العمل على استخدامها على الفور عند الحاجة إلى ذلك.

وبالتالي لابد من أن تكون حريصا بالنسبة للتعامل مع كبدك ولابد من أن تعتني بأمره. حيث

أنه من الممكن أن يعاني من الفشل في الوظائف إلى حد أبعد وما وراء التصليح وسيصعب استعادة وظيفته مرة أخرى، حيث أنك ستنتهي في هذه الحالة كما أنك ستكون معرضا لأن تفقد جسدك للأبد.

كما انه من الخطر ومن الضار أن تعمل على تجاهل العناية بحالة القولون الخاص بك. كما أن التدخل الطفيلي في أي من وظائف الجسم، وعلى الأخص في وظيفة الكبد، سيكون ذلك سببا للأغلبية العظمي من الأمراض والإصابات الجسدية. ولهذا السبب لن يكون هناك أي خطأ في القيام بمجموعة من عمليات ري القولون كل عام، حيث أن ذلك يعتبر من الأمور الهامة التي لابد من أن يقوم بها الإنسان طالما أن هناك حياة في جسده – على الأخص عندما يقوم بتناول الأطعمة المعتادة التي يتم العمل على تجهيزها بالطريقة المعتادة.

كيس الصفراء

إن كيس الصفراء يعتبر عبارة عن كيس منتفخ مرتبط بالجانب السفلي من الكبد من أجل أن يعمل كخزان للعصارة الصفراوية التي يقوم الكبد بإنتاجها.

وتعتبر العصارة الصفراوية عنصرا هاما من أجل العمل على الهضم حيث أنها تعتبر متدخلة في عملية هضم الدهون. كما أن العصارة الصفراوية تساعد في عمليات الهضم من خلال العمل على معادلة الكيموس الحمضي / صفو الغذاء المهضوم الحمضي الذي يمر من خلال الإثني عشر من المعدة من خلال العمل على استحلاب الدهون. إنه يعمل أيضاً على تحسين عملية الحركة الالتوائية الانثنائية، كما أنه يساعد على امتصاص العناصر المتواجد في الجسم، من خلال العمل المساعدة على منع تخمّر الطعام.

كما أن العصارة الصفراوية تتكون من مجموعة من الأحماض المحددة التي تكون مجموعة مرتبطة ببعضها من المنتجات الطبيعية. وحيث أن أحماض الصفراء عادة ما تكون حرة، إلا أنه يتم العمل على إنتاجها متحدة مع الجليسين أو مع الطورين (كما هو الحال مع حمض الجليكوكليك وحمض الكلوروليك) التي تنتج من كسر البروتينات. ومن أكثر أحماض الصفراء انتشارا وشهرة حمض الكوليك والليتوكوليك. أما عن الكولسترول / الكوليسترين فيعتبر عبارة عن كحول أبيض دهني متبلور، من دون طعم كما أنه من دون رائحة، وعادة ما يتم العثور عليه بشكل شائع ومنتشر في أنسجة الأعصاب؛ كما أنها عادة ما تكون متواجدة في العصارة الصفراوية وتكون متواجدة في حصوات الصفراء. وحيث أنه لا يحتوي على النيتروجين فلا يمكن أن يتم اعتباره جزء من البروتينات.

أما عن الليثيسين والكوليسترين فعادة ما يتم العثور عليهما معا، وبالتالي فإن ذلك يشير إلى الجانب الفسيولوجي الوظيفي من وظيفتهما.

ولابد من أن أنحرف هنا للحظة من أجل العمل على توضيح العلاقة بين النتيجة المفضلة واستخدام البقدونس مثلا حيث أنه عندما يتم العمل على استخدام هذا العشب في هذه الحالة يتم العمل على

إذابة كلا من حصوات الكلي وحصوات القناة المرارية بشكل تام.

وهناك تجربة تم القيام بها حيث تم العمل على إحضار حصوة مرارية يبلغ قطرها حوالي ١٠ ملليمتر (أي حوالي ٨/١ من البوصة) في أنبوب اختبار وتم العمل من بعد ذلك على مليء هذا الأنبوب بملعقة من عشب البقدونس المنقوع في كوب من المياه المقطرة الساخنة. وبالفعل خلال ٤٨ ساعة لم يكن من الممكن أن يتم رؤية أي بقية للحصوة. ولقد تم العمل على تكررا ذلك للعديد من المرات وبالفعل تم الحصول على نتائج متماثلة، مما يؤدي إلى الوصول إلى الاستنتاج الصحيح التالي: أنه عند استخدام كوب من البقدونس المغلي بمعدل تكرار يتراوح من ثلاث إلى أربع مرات يوميا، بالإضافة إلى الجمع بين ذلك وبين عمليات ري القولون التي يتم القيام بها، في هذه الحالة سيكون من الممكن لتلك الحوصات أن تذوب وسيكون من الممكن ان يتم العمل على تنظيف المجرى / القناة المرارية.

تعتبر الحوصلة الصفراوية من الأعضاء الهامة جدا بالجسم. وإذا تم القيام باستئصالها في هذه الحالة سيكون هناك مجموعة من الصعوبات الناتجة في عملية هضم الطعام بالشكل المناسب والملائم.

البنكرياس

إن البنكرياس عبارة عن غدة طويلة ضيقة ذات افرازرات داخلية وخارجية. كما أنه يمتد من الطحال إلى قطعة صغيرة جدا أعلى من منتصف الانحناء النصف دائري للأمعاء. وتعمل القناة الرئيسية الخاصة بها بالعمل على ربط قناة الحويصلة المرارية، ويتم العمل على تفريغ محتوياتها في الإثني عشر. كما أن البنكرياس يعتبر غدة أنبوبية مركبة وتشبه الغدد اللعابية المتواجدة في الفم.

كما أن البنكرياس يعتبر واحد من أكثر الغدد نشاطا في الجهاز. ويتطلب كل شيء يعبر من خلال الأمعاء، بعض من العصارات الهاضمة التي يتم العمل على نتاجها في البنكرياس. وتحتوي العصارة البنكرياسية على الإنزيمات الهاضمة ولابد من ملاحظة أن إنتاجها قاعدي، كما أنها تعمل على تهيئة الظروف المناسبة للإنزيمات المعوية من أجل أن تقوم بوظيفتها في الأمعاء الدقيقة.

وفي اتجاه المنطقة الوسطى من البنكرياس يكون هناك مجموعة من الغدد ذات الإفراز الداخلي، والتي تعرف باسم جزر لانجر هانز، التي تعمل على إنتاج الإنسولين، ذلك الهرمون الذي يعمل على تنظيم أيض السكريات (أي يعمل على تنظيم مستوي السكر بالدماء) وأيض الأنواع الأخرى من الكربوهيدرات. وعندما يعاني الجسم من التسمم وعندما يتأثر القولون ويعاني من التخمّر والتعفّن، في هذه الحالة لن تكون تلك الجزر قادرة على إنتاج الإنسولين، وبالتالي فإن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى عدم تحمل السكر حيث أن الجسم لن يمكنه تحمله وتقبله. وتحت هذه الظروف، سوف يزداد حجم السكر في الدماء كما أنه سيتم العمل على التخلص منه وتفريغه إلى الكليتين. ويطلق على هذه الحالة داء السكري. ولقد تم القيام بتجربة تنظيف القولون خلال مجموعة أو سلسة من علميات ري القولون لبعض من المرضي الذين يعانون من تلك الحالة مع العمل على تغيير النظام

الغذائي لهم إلى الخضروات والفاكهة الطازجة النيئة والعصائر الطازجة من الخضروات والفاكهة، والمكسرات والحبوب المتبرعمة وكانت النتيجة أنهم كانوا قادرين على تجنب استخدام الإنسولين الصناعي المصنع. وفي الحقيقة وجد هؤلاء أن هناك الكثير من الفائدة التي تكمن في تناول عصير واحدة أو اثنين من الباينتات، يوميا، حيث من الممكن أن الممكن ان يتكون ذلك من اتحاد عصائر مجموعة من الخضروات مثل الجزر والكرفس واللوبيا والكرنب الصغير الأخضر.

ويعتبر البنكرياس من الغدد المهمة جدا في جسمنا، كما أننا لابد من أن نوليه الاحترام الكامل حيث أنه يستحق هذا الاحترام التام الذي يجب أن نوليه له وذلك إذا كنا راغبين في الوصول إلى درجة من الصحة الحيوية والمثالية.

وبالتالي فإن المكان الأول الذي يجب أن نبدأ منه لابد من أن يكون القولون.

ومن الغريب أننا نحن البشر لابد من أن نعاني من إصابة قاطعة قبل أن نبدأ في الاستماع إلى حكمة الإله القوي التي وهبنا إياها. وبالتالي فإن إجمالي وملخص الواجب الكلي للإنسان لأن يتعلق من الحقيقة، من أجل أن يقوم بالأمور الصحيحة التي لابد من أن يقوم بها.

الطحال

إن الطحال هو ذلك العضو المتواجد على الجانب الأيسر من جسمنا في داخل الأضلاع السفلية من القفص الصدري. ويكون مرتبطا بالمعدة من خلال الرباط المعدي الطحالي كما أنه يكون مربوطا بالكلية أليسر من خلال الرباط الكلوي. وبالتالي فإن الطحال يتكون بشكل كبير من نسيج غددي مفكك يعرف باسم اللب الطحالي. إن له الإلة المتأصلة الخاصة بيه والتي من خلالها يتمدد وينكمش، وينتفخ قليلا أثناء عملية هضم الطعام. إنه يعتبر مرشح كبير للدماء. ويتواجد على المجري الرئيسي من الأوعية الدموية التي تعرف باسم الشريان الطحالي. ومن بين الوظائف الرئيسية للطحال من الممكن سرد القدرة على التخلص من كريات الدم الحمراء المستهلكة الميتة، وكذلك القدرة على التخلص من أي بكتريا وأي فضلات أخرى من الممكن ان تكون متواجدة. وبالتالي يعمل الطحال أيضاً على إنتاج مجموعة من المضادات الحيوية.

ومن بعد الحمل وأثناء الفترة التي يتكون ويتكور فيها الجنين، يعمل الطحال على إنتاج خلايا الدم وكرات الدم الحمراء، وأيضاً يعمل على تخزينها، كما أنه يعمل على تسليمها إلى مجري الدم للضرورة.

وهناك مجموعة أخرى من الوظائف التي يقوم بها الطحال والتي لم يتم ملاحظتها إلى الآن. ومن الأمور المؤكدة، أن الإمساك له دور كابت محدد على الطحال وبالتالي فإن ذلك بدوره يؤثر على الهضم. ومما لا شك فيه، أن السبب في ذلك هو الإمساك، مثل أي إصابة أخرى في الأمعاء، يعمل على إنتاج حالة سمية تلك الحالة تتفاعل مع النظام الكلي. ومن أجل المساعدة على الحفاظ على الطحال في حالته المثالية وفي قمة الأداء سيكون من المهم أن يتم القيام بجدول منتظم سنوي لعمليات ري

القولون التي يتم القيام بها كما أنه سيكون من المهم العمل على تطبيق مجموعة من الحقن الشرجية العالية كلما كان ذلك ضروريا.

والفرق بين الحقنة الشرجية العادية والحقنة الشرجية العالية هو طول أنبوب القولون الذي يتم العمل على استخدامه. وعندما يتم العمل على شراء كيس الحقنة الشرجية، عادة ما يكون هناك أنبوب قصير، أو مطاطي قوي أو بلاستيكي مصاحب.

وبالرغم من ذلك، بالنسبة للحقنة الشرجية العالية، يتم العمل على استخدام أنبوب شرجي أو قولوني بطول ٣٠ بوصة وعادة ما يكون ذلك الأنبوب مصنوع من المطاط الجيد الجودة اللين المرن، ويكون ذلك مرتبطا بأنبوب القصير الصلب الذي يأتي مع كيس الحقنة الشرجية. وعندما يتم العمل على تزييت هذا الأنبوب البالغ من الطول ٣٠ بوصة باستخدام المادة المناسبة للتزييت، سيكون من السهل أن يتم العمل على إدخالها بسهولة في الشرج من بعد العمل على ملء الكيس بالمياه الدافئة. وبمجرد العمل على تنظيف القولون النازل من خلال عمليات الغسل السابقة، من الممكن أن يتم العمل على إدخال بوصتين أو ثلاث بوصات في نفس الوقت، بحيث يتم الوصول إلى القولون المستعرض وبالتالي سيكون من الممكن أن يتم تحقيق التطبيق المرضي للحقنة الشرجية العالية.

الزائدة الدودية

بالاتجاه إلى أعلى إلى اليمين من المصران الأعور سوف نقابل الزائدة الدودية والتي تعرف فنيا بأنها الزائدة الدودية. إن طول الزائدة الدودية من الممكن أن يكون في أي منطقة بين البوصة والستة بوصات، أو في حالات نادرة من الممكن أن تصل إلى ثماني بوصات. أما عن الطور المعتاد فعادة ما يكون ثلاث بوصات.

ومن خلال المركز الكلي لها سوف يلاحظ أنها عبارة عن قناة محاطة بعدد لا نهائي من الغدد التي تؤدي إلى المصران الأعور. وعادة ما تكون الزائدة تحت التحكم العام لغدة المهاد التحتي التي من بين كل الوظائف الأخرى، تكون مسئولة عن العمل على حماية الجسم البشري. ومن الممكن اعتبار الزائدة عضوا، أو من الأفضل التعبير عنها على أنها عبارة عن غدة، ولقد تم تولية مقدرا ضئيل من الاهتمام لها مع ملاحظة أن الله لابد من أنه خلقها لغرض ما. ودعنا نفكر لماذا تفترض أن الخالق يريد أن يربكك من خلال وضع تلك الزائدة في تلك المنطقة الخاصة؟ دعني أنا أخبرك. إن الزائدة تعمل على توليد وإفراز سائل قوي يعمل على قتل البكتريا ويتم العمل على حقن هذا السائل بشكل آلي في المصران الأعور فقط عندما تكون النفايات آتية من الأمعاء الدقيقة من خلال الصمام الذي يربط بين اللفائف والمصران الأعور والتي تعتبر ضارة بشكل فعلي على صحة الفرد.

وهناك واحد من القواميس الطبية قمت بالاستعانة بيه يعمل على توضيح أهمية الزائدة من خلال العمل على وصفه ببساطة على أنه عبارة عن جزء من القناة الهضمية يبرز من المصران الأعور. وكحقيقة، تعتبر الزائدة هي رجل المراقبة الذي يكون متواجدا على البرج، وبالتالي بمعني آخر، من

الممكن اعتبارها خطا الدفاع المتواجد حيث أن الراسب الناتج من هضم الطعام يعمل على مغادرة الأمعاء الدقيقة ويدخل القولون من خلال الصمام الذي يفصل بين اللفائفي والمصران الأعور. وعندما يكون الفرد في حالة صحية جيدة وعندما يتم العمل برتيب صحيح، في هذه الحالة يتم العمل على إنذار الزائدة وبالتالي تعمل على حقن السائل الماد للبكتريا الخاص بها في المصران الأعور وبالتالي من خلال هذا السائل يتم العمل على معادلة أي راسب متواجد في أي مكان ويتدخل في التخلص المناسب من الفضلات من خلال الخمسة أقدام الخاصة بالأمعاء الغليظة، أو القولون.

ومن المعروف أنه إذا كان الطعام الذي يتم تناوله مسمما أو إذا كان غير متوافقا، في هذه الحالة فإن الراسب الذي يتم العمل على إخراجه من خلال الصمام الذي يربط بين أللفائفي وبين المصران الأعور سوف يكون ساما أيضاً كما أنه سيكون في حاجة إلى أن يتم العمل على معادلته. وبنفس الطريقة، إذا لم يستقبل القولون الاهتمام الكافي فلابد أنه سيقوم بالاحتفاظ بالفضلات التي يتم العمل على إخراجها بشكل منتظم (وبالتالي لابد من تولية الاهتمام إلى ذلك من خلال العمل على غسله عندما يكون ذلك ضروريا)، حيث أنه في هذه الحالة سوف تظل البقايا في المصران الأعور إلى أن تتخمّر وتتعفّن.

أما عن الاحتفاظ الزائد للفضلات فعادة ما يؤدي إلى أن المزيد من عمل الزائدة أو العمل الإضافي للزائدة. وعندما يتم الوصول إلى حد التحمل في هذا العمل الزائد للزائدة في هذه الحالة سيكون هناك معاناة وضعف في أداء الزائدة حيث أنها ستصبح مريضة كما أنها ستعاني من حالة من الالتهاب. وبالتالي فإن تلك الحالة يطلق عليها التهاب الزائدة. وعندما يتم الوصول إلى حد الالتهاب، في هذه الحالة سوف تعاني من الأنفجار. ولقد وجدنا أن عمليات ري القولون والحقن الشرجية العالية تعتبر أفضل الطرق التي من الممكن إتباعها من أجل الحفاظ على قولون نظيف ومن أجل الحفاظ على الزائدة في صحة جيدة كما أن ذلك هام من أجل الوصول إلى ترتيب جيد للعمل.

منذ سنوات، قامت امرأة بإجراء مكالمة تليفونية من أجل أن تخبرني أنها ستأتي لساعات متأخرة عن العمل. وعندما أتت، بدأت في تفسير سبب تأخرها. حيث أنها عند حوالي الساعة الثامنة صباحا قام أخاها البالغ من العمر أربعة عشر عامل بإيقاظها بصراخ جعل كل فرد في المنزل يقفز من الفراش ويندفع من أجل أن يري ما الذي يحدث. ولقد كان الولد يعاني من ألم معذب في جانبه الأيمن مما جعل أمه تدرك ان هذه الحالة التي يعاني منها ابنها عبارة عن حالة التهاب في الزائدة.

ولقد اندفعت إلى التليفون وقامت بالاتصال بالطبيب الذي وصل على الفور. ولقد أكد على مخاوف الأم كما أنه طلب المستشفي على الفور من أجل الولد.

وبمجرد مغادرة الطبيب، قامت أخت الولد بأخذ كيس الحقنة الشرجية الخاص بها وقامت بتطبيق حقنة شرجية عالية للولد وقامت بتكرار الحقنة مرة كل نصف ساعة واستمرت كذلك لمدة ٤ ساعات. وعندما وصلت الإسعاف، قام طبيب الباطن بالكشف على الولد ولقد وجد في تلك اللحظة

أنه لا يوجد داعي لأخذه إلى المستشفي حيث أنه قد بدأ يتحسن بالفعل. ولقد استراح الولد طوال اليوم ولقد عاد المدرسة في اليوم التالي.

ولسوء الحظ، لم يعمل السائل المضاد للبكتريا الذي يخرج من الزائدة الدودية على تدمير الديدان أو بيضها، وبالتالي، تحت هذه الظروف المناسبة لتطوير ديدان في القولون ومن الممكن أن تعشش وتتراكم وتنتشر في قاع المصران الأعور، مما يسبب شكل على حرف V من الممكن أن يتم ملاحظته من خلال الفحص بأشعة X.

وأية اضطرابات في الزائدة أو أي اضطرابات في أدائها يعتبر نتيجة مباشرة من البقايا السامة المنبعثة / الصادرة / المنطلقة من الأمعاء الدقيقة كنتيجة لتناول الأنواع الخاطئة من الأطعمة والمشروبات والتي تصبح عادة كلما تسمح الشهية بذلك حيث يذهب الفرد إلى المبرد من أجل الحصول على تلك الأطعمة والمشروبات عندما تقوده شهيته إلى ذلك، أو من الممكن أن يحصل عليها في غرفة الطعام أو من الممكن الحصول عليها في واحد من المقاهي. وبالتالي لا يمكن أن نهرب من تلك الحالة المحزنة لأحوالنا طالما أننا نأكل من أجل العمل على أرضاء عقولنا وأذواقنا بدلا من الأخذ في الاعتبار أهمية سؤال أنفسنا «ما الذي يحتاج إليه الجسم فعلا؟»

وبالتالي من الممكن أن يتم الوصول أي التالي: تناول أكبر قدر ممكن من الأطعمة النيئة، وعصائر الفاكهة والخضروات النيئة الطازجة، ومن الممكن أن يتم تناول على الأقل باينتان من المياه المقطرة كل يوم، وبالتالي لا يجب أبدا أن يتم تجاهل تولية اهتمام إلى القولون. كما أن الحقن الشرجية العالية لابد من أن يتم العمل على تطبيقها عند الحاجة إلى ذلك (حيث أنها لا تعتبر مشكلة عادة) وبالتالي لا يجب أبدا أن تتردد فيما يتعلق بتطبيق عمليات ري القولون – حيث من الممكن تطبيقها مرتين كل عام إذا كان ذلك ضروريا – كل عام طالما أنك على قيد الحياة. حيث أن الزائدة الخاصة بك سوف تقدر ذلك – كما أن كل جزء من تشريحك سوف يقدر ذلك! – ومن الممكن أن تتجنب تلك الفترة المريعة من الشيخوخة المبكرة، وكذلك من الممكن أن تستمتع بحياة صحية ومريحة في كبرك كما أن تلك الفترة من الممكن أن تمر بسلام.

ولا تنظر خلفك! لابد من أن تضع عيناك على حاضرك وعلى مستقبلك. إن الماضي قد صار تاريخا بالنسبة لك. إن المستقبل أمامك. من الممكن أن تنظر لما تقوم بيه من أجل ان تقوم بكل شيء نافع.

وهناك كلمة أخيرة: لا يجب أن تعمل على استئصال الزائدة الخاصة بك سواء كان ذلك كليا أو جزئيا. حث أن ذلك سوف يبدو كما لو أنك تقتل الإوزة التي تبيض كل يوم بيضة من ذهب. وإذا كنت قد قمت بالفعل باستئصال الزائدة الخاصة بك، من الممكن أن تقوم بأقصى ما عندك من أجل متابعة النظام الغذائي الخاص بك ومن أجل متابعة القولون الخاص بك بدرجة أكبر وبدق شديدة.

الغدد الكظرية

يطلق على الغدد الكظرية في بعض الأوقات الغدد الفوق كلوية، والتي تشتق من الكلمة القديمة «المسيطرة» على الكليتين. «إن الإخلاص سوف يكون نطاق حكمة وسيطرته» والعديد من التعبيرات المماثلة لذلك.

إن الغدد الكظرية تقع على قمة كل كلية من الكليتان، وكل غدة تتكون من قطاعين مختلفين: الجزء المركزي الذي يطلق عليه النخاع والجزء الخارجي الذي يطلق عليه قشرة الكظرية. أما عن جذوع النخاع فهي من الأعصاب التي تعتبر مصدر الجهاز العصبي السمبثاوي، وبذلك يتم العمل على ربطها مباشرة بباقي الجسم. كما أن النخاع يعمل أيضاً على إفراز هرمون الإيبينفرين. وباستثناء الغدة الدرقية، تعتبر الغدة الكظرية أكثر الأعضاء إمدادا بالدماء بالمقارنة بباقي الأعضاء ذات الحجم المشابه في الجسم.

إن القشرة بهرموناتها تعتبر أساسية للحياة. وإذا كان لابد من أن يكون هناك نقص في تلك الهرمونات، في هذه الحالة سيكون هناك اضطراب في السوائل واتزان الإليكتروليت في النظام حيث أن هذا الاضطراب سوف يتبع هذا النقص الهرموني. وتتدخل هذه الهرمونات بشكل كبير وبدرجة عالية من الأهمية في علميات أيض البروتين، والدهون والكربوهيدرات. كما أن الإثارة العاطفية، والاستخدام القوي لعضلات، والمعاناة من الأنفلونزا، والألم والصدمة تعتبر جميعا من الحالات التي تمثل ضغط ومن الممكن أن يقوم الفرد بتحمل تلك الضغوط ومواكبة تلك الأحداث من خلال تلك الهرمونات. حيث ان تلك الهرمونات سوف تمكن الفرد من الإيفاء بالمتطلبات التي تزادا. وبالتالي فإن فشل الغدد الكظرية في العمل على إنتاج تلك الهرمونات سوف يعمل أيضاً على تقليل قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

والكورتيزون يعتبر من المستحضرات التي يتم العمل على تصنيعها بهدف أن يتم العمل على مضاعفة تأثير ذلك الهرمون وفي بعض المواقف برهن على أنه فعالا، وبالرغم من ذلك، فإن الأعراض الجانبية تعتبر من أكثر الأمور المتعلقة بالكورتيزون حيث أنها تحدث في العددي من الحالات كما أنها تعتبر ضارة على الضحية الذي يستخدم الكورتيزون. وبالتالي بشكل شخصي، ومن ملاحظاتي لبعض من تلك الأعراض الجانبية، لن أعرض نفسي وجسمي تحت أي ظرف من الظروف لاستخدامها.

وتعتبر قشرة الغدة الكظرية تحت تحكم الغدة النخامية، وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر كلاهما ذو وظيفة عكسية متعاونة. ومن الواضح، أن ما الذي سوف يؤثر على واحدة من الغدد سوف يكون له نفس الأثر على الغدة الأخرى. وبسبب قربهما من بعضهما، فإن أي اضطراب جذري يؤثر على الكلي سوف يؤدي إصابة الغدد الكظرية بالاضطراب ولكن تأثير التخمّر والتعفّن في القولون يكون ذو أثر سلبي ثابت على كلا من الغدد الكظرية والغدة النخامية. حيث أن الحالة السيئة للقولون من الممكن بكل الطرق أن تعمل على أذية باقي الجسم والغدد الهامة على الأخص.

وكما تم التعبير بأعلى، يعمل لب الغدة الكظرية على إنتاج هرمون الايبينيفرين. وهذا الهرمون يتم العمل على صناعته أيضاً من أجل أن يتم العمل على حقنه في مجري الدم، حيث أنه يعمل على تسريع معدل القلب كما أنه يعمل على قبض الأوعية الدموية وبالتالي يؤدي إلى رفع ضغط الدم. وهناك تأثير آخر على الكبد، حيث أنه يؤدي إلى خروج / تحرير السكر الذي يعمل بدوره على رفع مستوي السكر في الدماء. ويتم العمل على إفراز الأدرينالين أيضاً من خلال الغدد الكظرية كما أنه يختلف بمقدار قليل عن هرمون الايبينيفرين ويعتبر صيغته من المجالات المفيدة للدراسة. حيث يتكون الايبينيفرين من C١٠H١٣NO٣ بالإضافة إلى ٠,٥ من H٢O، بينما صيغة الأدرينالين هي C٩H١٣NO٣. ومن الممكن ملاحظة أن الأول يحتوي على ذرة كربون واحدة أكبر من الأدرينالين. وكلا منهما ذو تأثير مشابه للآخر على النظام. وعندما يتم العمل على حقن تلك الهرمونات في النخاع الشوكي في هذه الحالة يحدث ارتفاع في ضغط الدم بنسبة أكبر من ١٠٠ ٪ بمجرد أن يتم العمل على إزالة الإبرة التي يتم العمل على حقتها أسفل الجلد.

وبالنسبة للتجارب المعملية، يعمل أثر نتائج تطبيق خلاصة الغدة الكظرية (الأدرينالين) على العضلات إلى أن يتم تحفيز أعصاب الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على تدعيم نشاط العضلة. وعندما يتعرض الفرد للتوتر الذي لا داعي له أثناء القيام بالعمل أو في المراحل الأخرى من حياتنا في هذه الحالة سيؤدي ذلك إلى زيادة إنتاج هرمون الأدرينالين في الجسم، وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة التوتر العصبي الذي نعاني منه.

وعندما يتم العمل على حقن الأدرينالين في المرضي الذين يعانون من مرض أديسون لن يكون لتلك الحقن تأثير دائم حيث أنها سرعان ما تفقد أثرها. وهذا من الممكن فهمه عندما يتم العمل على الأخذ في الاعتبار تعدد التأثيرات الناتجة من تلك الإصابة: حيث من الممكن ان يكون هناك معاناة من النحول، أو من الأنيميا المتطورة، أو من الممكن ان يكون هناك معاناة من انخفاض في ضغط الدم أو من الممكن ان يكون هناك معاناة من معدي معوي ومن الممكن ان يكون هناك نوع من الوهن العضلي. وبالرغم من ان ذلك المرض يعتبر من الأمراض المزمنة والتي من الممكن من حين لآخر أن من دون فائدة، ولقد تم إقرار محاولة برنامج للتنظيف العنيف لمجموعة من الأسابيع التي يتم من خلالها تطبيق مجموعة من عمليات ري القولون، ومن الممكن أن يتم العمل على تناول كمية كافية من الخضروات والفاكهة النيئة والمكسرات والحبوب المتبرعمة وعصائر الخضروات والفاكهة النيئة الطازجة، حيث وجد أنها جميعا ذات فائدة كبيرة.

وفي التحليل النهائي، لا يوجد نقاش حول أن المسار الطبيعي لاستخدام الجسم لإفرازات الغدد الكظرية عادة ما يكون بهدف الحفاظ على ضغط الدم بشكل طبيعي، حيث يكون الهدف أن يتم العمل على الحفاظ على الدماء نقية وفي حالة نشطة، وذلك من الممكن أن يتم الوصول إليه فقط في حالة حفاظ الفرد على نظافة جسمه وفي حالة تناول التغذية السليمة أي أن هرمون الأدرينالين

لن يؤدي وظيفته ألا في حالة الحفاظ على نظافة الجسم وتناول التغذية الصحيحة. وعادة ما تعتمد طريقة عمل العضلات وتوترها على الإفرازات التي تفرزها الغدد الكظرية حيث أنه من دون تلك الإفرازات سيكون هناك معاناة من الوهن العضلي. كما أن تلك الإفرازات تعتبر ضرورية أيضاً بسبب تأثيرها المضاد للسموم التي تنتج في الجسم نتيجة لعمليات الأيض.

كما أن الغدد الكظرية تعتبر ذات تأثير محدد جدا وقوي على الأعضاء التناسلية. حيث أنه من أجل السماح للعقل بتوجس ممارسة الجنس فإن ذلك يعتبر ذو علاقة مباشرة بالغدد الكظرية. ويعتبر الاستمناء واحد من تلك الطرق التي من خلالها من الممكن أن يتم تطوير بها الحالة العقلية؛ كما أن هناك مجموعة أخرى من الانحرافات الجنسية التي يكون لها نفس التأثير.

وبالتالي سيكون من الحكمة أن يتم العمل على الحفاظ على كلا من القولون نظيفا.