

(96)

## الصحة تُعني الحياة

نرى قصصاً في الأخبار عن أحدث حبوب دواء، وعن أحدث المعالجات، آخر وأعلى علاج لكل ما يسبب لنا المرض. ولكن قصة الصحة التي لا نسمع عنها هي أن الطريق نحو حياة صحية غير موجود عند الأطباء أو في المستشفيات. ولكنه موجود في منازلنا ومن خلال حياتنا اليومية. إن التمتع بحياتك وحياة من حولك يؤثر على صحتك ويقلل من آثار الشيخوخة.



بالنسبة لبيث، يبدو أن حوالي عشرين سنة من الحماية الغذائية قاربت على النهاية. رأت منذ سنتين إعلاناً عن دواء يخفف الوزن عن طريق منعه لامتصاص الدهون في الجهاز الهضمي. ناقشت الأمر مع طبيب العائلة، الذي وصف لها الدواء مدة شهر.

سمعت مؤخراً أن الدواء له آثار جانبية مزعجة: حملة إسهال مفاجئة.

من المفترض أن يشجع الدواء أصحاب الحماية التمسك بنظام غذائي قليل الدهون؛ لأن فرط الدهون في الطعام يدع الجسم بحاجة مستمرة إلى التبرز. ولكن بالرغم من أن بيث لم تتناول الأطعمة

الغنية بالدهون، إلا أنها كانت بعد نصف ساعة من الأكل، تشعر بحاجة لأن تكون قريبة من الحمام، قالت بيث: "كلما فكرت أكثر بالأمر، كلما ازدادت شكوكها حول الموضوع بأكمله." لا يمكنني تعاطي الدواء مدى العمر"، تقول بيث "سأستعيد وزني. وسأعود إلى العادات القديمة التي كانت سبب الزيادة في الوزن في المقام الأول".

استتجت بيث: "إذا لم تغير نمط حياتك، ببساطة لا جدوى من التعديلات السريعة". بعد أن أوقفت الدواء، ركزت بيث على تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها يومياً وعلى رياضة المشي كل يوم.

تقول بيث بأنها شعرت بالراحة عندما ركزت على نمط حياة صحي بدلاً من التركيز على خسارة الوزن فقط. "أحاول تناول الطعام الصحي، وزيادة التمارين الرياضية، ولا أقسو على نفسي عندما لا يشير الميزان إلى نقص في الوزن بالسرعة التي أريدها، يكون الأمر سهلاً عندما أستعين أكثر بأصدقائي وعائلتي وأحاول بشكل أفضل تقدير كل شيء في حياتي. والآن أنا أشعر أفضل تجاه نفسي، ولا أبحث باستمرار عن أقرب حمام".



إن الأشخاص الذين يصفون حياتهم المنزلية بأنها مستوفية الشروط ومريحة كانوا 24% على الأرجح يعيشون وراء نطاق

مئة سربسيط من أسرار الأصحاء

توقعات الحياة الطبيعية. وفقاً لدراسة من جامعة كاليفورنيا، لوس  
أنجلوس.

