3

ما الذي يسبب السمنة
وما الذي يسبب الرشاقة

اقرأ في هذا الجزء:

- لماذا يزداد الأمريكيون سمنة دائماً، بينما يبقى الفرنسيون رشيقين بجمال؟
- أي المواد الغذائية تسبب السمنة وأيها تؤدي إلى حرق الشحوم؟
- كيف بوسعك بواسطة «البندول الداخلي» أن تكتشف بنفسك المواد الغذائية المناسبة لك؟
- كيف استطاع المعالِج بالطاقة الذهنية أن يجعل كميات من شحوم مرضاه تذوب، فقط بوضع كفه على منطقة الشحوم؟
- كيف تخفف من شحومك بسرعة البرق بتناولك «الحساء العجيب»؟
- لماذا يعمر النباتيون أكثر من آكلي اللحوم؟
- كيف يمكنك باستخدام طاقة الأفكار فقط أن تؤثر في عمليات جسدية؟

عقلنا ينتج الواقع

إن أفكارنا وعقلنا هو ما ينتج الواقع. إن كبار الفيزيائيين مثل ماكس بلانك وفرنر هايزنبرغ وآلبرت آينشتاين أثبتوا أن العقل طاقة تنتج مادة، أي أن الأفكار هي الأصل في كل ما يحدث. وقد صاغ عالم الرياضيات والفلك الإنكليزي السير جيمس هوبوود (1877 ـ 1945) الوعي الجديد في الجمل التالية: «لقد بدأ العالم يشبه فكرة ضخمة وليس آلة ضخمة. لم يعد يبدو أن العقل دخيل صدفة على عالم المادة؛ ولقد بدأ يتوضح لنا شيئاً فشيئاً أن علينا بالأحرى اعتباره خالق ومحرك العالم المادي». إنها الحكمة المغرقة في الزمن التي جدد علماء عصرنا اكتشافها، أي: «إنك ما تفكر به!» أو كما قال غوته: «إن العقل هو الذي يصنع الجسد لنفسه».

إذن بوسعنا بواسطة أفكارنا (وعينا) الإفادة من القدرات اللامحدودة لعقلنا (العقل الباطن ـ اللاوعي). ويمكننا بطاقة أفكارنا وحدها توجيه عقلنا، لأن هذا العقل الباطن ما هو إلا مجرد مستقبل للأوامر: إنه لا يسأل في ما إذا كانت الأسئلة

خيرة أم شريرة، صحيحة أم خاطئة، بل هو ينفذها فحسب. فعندما نغيِّر وعينا نكون أوتوماتيكياً قد جددنا برنامج لا وعينا، وعلينا إذن أن نجدد برمجته بصورة صحيحة. فأفكارنا تشكل البذرة التي يجعلها عقلنا تُنْتِش. إن العقل هو الطاقة الخلاقة العظيمة لهذا الكون، وليس عنده ما هو مستحيل.

إنها ليست مجرد فرضية. وسأسوق بعض الأمثلة البسيطة لأبيّن لكم الإمكانات المذهلة التي يمتلكها اللاوعي (العقل). يوجد لاوعينا في حالة فعالية دائمة، نهاراً وليلاً، منذ أول لحظة في حياتنا وحتى آخرها. صحيح أن بوسعنا العيش من دون الوعي، ولكن ليس من دون لا وعينا الغامض: فهو الذي يوجه جميع أفعال حياتنا، مثل إيقاع القلب والدورة الدموية وجهاز الهضم وردود الأفعال. إنه يحقق التوازن لجسمنا ويوفر له درجة الحرارة المناسبة، وهو ينسق العمل بين المجموعات العضلية. إنه يحول المادة الغذائية إلى نُسجٍ عضوية وعضلات وعظام ودم. وهي أفعال غامضة ليس بوسعٍ أي عالم تفسيرها. لكن المعروف هو أنه بمستطاعنا التأثير في لا وعينا، نستطيع أن نحفزه على أن يدخل إلى حياتنا الصحة والسعادة والنجاح. إذ يكمن فيه نبع لا ينضب من المواهب والأفكار والسلطة والحكمة.

ثمة أمثلة عديدة لإثبات أن عقلنا يمتلك طاقة خارقة، ولنأخذ منها بدايةً ما يسمى تأثير بلاسيبو Placebo - Effekt.

إن القاموس الطبي «بشيرمبل» يعرِّف بلاسيبو على أنه: «مادة غير فاعلة، هامدة». وعادة تحتوي حبوب بلاسيبو على محلول ملح الطعام أو أي مسحوق بسيط فوَّار - إنها بالتالي دواء مزيف. ومدرسو الطب المحافظون مولعون باستخدام «بلاسيبو» بمثابة سُبَّة، رغم اعترافهم شخصياً بتأثيره: حسب استبيان مجهول المصدر يصف كل ثاني طبيب في ألمانيا بلاسيبو لمرضاه، ولكن نادراً ما يعترف أحدهم بذلك. وذات مرة سأل الطبيب والعالم الصيدلاني البرليني برونو موللر أورلنغهاوزن بنبرة فيها الكثير من النقد الذاتي: «هل إن ما يقلقنا يا ترى، إذا كشفنا عن سر مهنتنا، هو أن نُضعِف الطاقة السحرية لوجودنا كأطباء؟» جليٌ أن الأمر كذلك. فالأطباء يعرفون فعالية تأثير بلاسيبو، لكنهم في الوقت نفسه يبدون شيئاً من عدم الرضا، لأنهم لا يفهمونه.

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية منذ أمد بعيد أنه من الممكن مكافحة أي مرض باستخدام بلاسيبو، محلول ملح الطعام هذا، باستخدام هذا اللاشيء السحري. فبما أنه ليس ثمة أي تأثير من الخارج، فلا بد منطقياً من وجود طاقة غامضة تؤثر من الداخل. إنه عقل الإنسان الذي يشفي نفسه بنفسه، فليس ثمة حدود أمام عقلنا.

بمثال آخر سيتوضح أنه بإمكاننا بكل سهولة توجيه عقلنا إلى الوجهة التي نرغب فيها: بالإيحاء. فكروا فحسب بالتنويم

المغناطيسي، إنه حالة لوعينا تكون فيها إرادتنا الذاتية وإدراكنا معطلين. يتهيأ لعقلنا في أثناء عملية التنويم أننا مثلاً نابليون أو كليوباترا، قطاً أو كلباً. نعم، حتى أنه يقبل عبث تصور أننا دجاجة تضع البيض... إذن، بمقدور القائم على تنويمنا مغناطيسياً أن يوجه عقلنا، عقلنا الباطن، حسب مشيئته. ويمكن خلع أسنان المنومين مغناطيسياً من دون تخدير، ويمكن للمنومات أن يلدن أطفالاً من دون آلام.

إن أحد الذين أثبتوا كوننا قادرين، بطاقة عقلنا فحسب، على أن نؤثر في المادة، أي في أجسامنا، هو الدكتور أُ. كارل سيمونتون من الولايات المتحدة الأمريكية، وهو متخصص في علم نفس الأورام Psycho - Oncology في صيف عام 1999، خلال انعقاد مؤتمر في مدينة هايدلبرغ الألمانية، قال سيمونتون على مسمع 1500 مريض وطبيب: «إن المشاعر تؤثر في الصحة وفي الشفاء من المرض، لاسيما مرض السرطان، بصورة بالغة. والمشاعر تشكل طاقة قوية وحاسمة في نظام المناعة وغيره من أنظمة الشفاء. ولما كان كل منا قادراً على التأثير عقلياً في قناعاته ومواقفه وبالتالي في مشاعره، فبإمكاننا استناداً إلى ذلك التأثير في عملية الشفاء». ويستخدم سيمونتون هذه المعرفة لبرنامج تدريبه العقلي، أي التوضيح بالصور. إذ يُهيَّأ مريض السرطان في وضع استرخاء لأن يتصور كيف تجري الأمور في جسمه، هنا خلايا الدفاع، وهناك خلايا السرطان. ثم يفترض

به كقائد عسكري أن يقود كتائب الدفاع ضد خلايا الورم المعادية. يقول سيمونتون: «وتكون النتيجة تحقيق انسجام أكبر ونوعية حياة أفضل وكذلك أيضاً إيجاد طريق إلى الشفاء».

إن هذا كله يرينا حجم السلطة الخارقة التي بحوزة عقلنا. ومنذ أمد بعيد أدركت العلوم الطبيعية الحديثة هذه الحقيقة. فثمة فيزيائيون مشاهير، مثل كارل فريدريش فون فايتسِسكَّر يرون الكون بمثابة كائن حي يطوِّر نفسه بشموليته، تملأ الروح مادته حتى منطقة ما تحت الذرة. وبناء على ذلك يشكل العقل والوعي أسس كل ما هو موجود. وحتى الذرة لها وعيها. كما تشكل هذه المعرفة منذ بضعة عقود من السنين أساس عمل الفيزياء الكوانتية، كما أنها القاعدة النظرية لتقانات الحاسوب.

تثبت العلوم الحديثة إذن، أن معرفة الحكماء الأزلية صحيحة، أي أن العقل والوعي هما حقاً القوى المسيطرة في كوننا. ليس ثمة ما هو مستحيل أمام عقلنا! فهو قادر أيضاً على التأثير في المادة التي ليست سوى طاقة خالصة وذبذبات. فلاحظْ واحفظْ لنفسك إذن، إن المعرفة التي هي نحن، هي ما يصوغ حياتنا.

سبق أن كررت أن بوسعنا بأفكارنا أن نقود ونوجه عقلنا. ولقد بيّنت بعض الاختبارات الطبية أن الأفكار والمشاعر تُحدث تغيرات بيوكيميائية في كيمياء الدماغ التي تؤثر من ثم في

الجسم. إن التفكير فعل كيميائي! وهكذا فإن الأفكار الغاضبة أو العدائية أو المحبطة تتسبب في تسارع خفقان القلب، وارتفاع ضغط الدم أو في تعرق شديد. وبما أننا قادرون على مراقبة أفكارنا، فالحالة العكسية تعني أن الأفكار التي تحمل الرضا أو السعادة أو الوداد أو العطف أو الثقة تولّد الصحة والسعادة.

إن ما يجري في دماغنا، مهما يكن، يدركه جهاز المناعة في جسمنا. فسواء أكنا نشعر بالراحة ونستمتع بحياتنا أو نشعر بالضغط والإجهاد، فإن خلايا المناعة في أجسامنا لا تبقى بمعزل عن ذلك: فإما أن تقوى أو تضعف. إن الدماغ يبث المعلومات حول الوضع النفسي عبر مواد بريدية مثل المرسل العصبي أو الببتيد Peptide إلى كافة الخلايا. وبالتالي فإن جهازنا المناعي يعرف بالتأكيد ما إذا كنا سعداء أو تعساء.

إن ما يعنيه هذا هو أننا عندما نغيّر نماذج أفكارنا، فليس أمام العقل الباطن من خيار سوى بث هذه التغييرات إلى الجسم. وجسمنا هو نتاج لأفكارنا. وبالتالي فإننا بتغيير وجهة نظرنا للأشياء فإننا نغير واقع الحياة.

فلنستمر باستخدام لغة الحاسوب، ولنقل إن ما يتوجب علينا فعله لا يتعدى أن نجدد برمجة عقلنا ـ عقلنا الباطن ـ وأن نطرح جانباً زبالة المعلومات القديمة والمغلوطة.

عند ذلك سنتمكن بطاقة أفكارنا فحسب من أن نجعل

أنفسنا شباباً أصحاء ورشيقين. هذه هي الحقيقة، هذا هو الواقع! وما علينا إلا إدراكها.

هل يفرط جميع السمان في تناول الطعام؟

تمتلك زوجتي العزيزة كثيراً من الخصال الجيدة، إلى جانب بعض القليل من الجودة، وإحداها هي عنادها الذي لا يلين، والذي تدفعني به سنوياً إلى مراجعة طبيب الأمراض القلبية كي أطمئن على كافة جوانب وضعي الصحي. وكان طقس المراجعة والنتائج دائماً هي نفسها. وبعد الفحص قال لي الطبيب: «النتائج حتى الآن مطمئنة، لكن..». وبعد هذه الـ «لكن» المثقلة بالمعاني رفع طبيبي حاجبيه بمعنى أشد ثقلاً وتابع: «لكن وزنك يقلقني يا عزيزي. فأضلاعك تحمل 30 كيلو من الوزن الزائد. ولا بد من أن تخفف وزنك!» غشتني الرهبة، فاعترضت قائلاً: «لكني لا أفرط في الأكل يا سيدي الطبيب. إني أسمن لمجرد إلقاء نظرة على مجلة الذوّاقة المصورة». إلا أن الرجل ذا الثوب الأبيض ضحك في وجهي ساخراً وقال: «جميع السمان يقولون هذا. وأنا أقول لك: جميع السمان يفرطون في الأكل. ولا دخان بلا نار. أنصحك بإلحاح باتباع نظام ريجيم!»

اتبعت نصيحة طبيبي وأخمدت رغباتي لمدة بضعة شهور بريجيم عجيب جديد، وهبط وزن شحومي بضعة كيلو

غرامات. وطبيعي أن ما حققته كان نجاحاً قصير الأمد، فبعد الريجيم بأسابيع قليلة ازداد وزني بشكل واضح.

منذ ذلك الحين راودتني بعض الشكوك في صحة قناعة طبيبي الذي شاطره إياها آنذاك جميع اختصاصيي التغذية. فهناك في محيط أصدقائي ومعارفي ما يكفي من أولئك القادرين على التهام كميات مذهلة من المواد الغذائية مع الحفاظ على نحافتهم، الأمر الذي يحسدون عليه. وكمثال واحد من حالات عديدة سأذكر فقط شريكي الدائم في لعبة السكات Skat بِرند الذي أعرفه منذ سنوات طويلة، والذي بلغ الخمسين ومازال نحيفاً كما كان وهو في الثلاثين. وفي مطلع كل أمسية سكات كان يلتهم بسرعة وجبة دسمة من لحم الستيك، وعندما يهاجمه الجوع ثانية عند الساعة العاشرة كان يطلب وجبة من اللحم المفروم الممزوج نيئاً مع البيض والبصل والبهارات، ويستمتع في ختام الجلسة بكأس ضخم من الآيس مع الكريمة. كما يشرب بين الوجبات عدة كؤوس من الشنابس[1]. الأمر واضح إذن، فنحاف القامة يمكن أن يسرفوا في كميات الطعام دون خوف من العاقبة، ودون أن يزداد وزنهم على الإطلاق. لاشك أن الطبيعة قد حابتهم في ذلك.

---

1. شنابس Schnaps مشروب ثقيل مقطر، يستخرج من الحبوب والبطاطا والفواكه.

لقد أدرك اليوم معظم علماء التغذية أن السمنة أو البدانة مشروطة جينياً. فقد قام المحلل النفساني الأمريكي البروفيسور ألبرت ستنكارد (جامعة بنسلفانيا) بفحص ما ينوف على 500 طفل في الدول الاسكندنافية، تم تبنيهم بعد فترة وجيزة من ولادتهم. وقارن أوزانهم مع أوزان آبائهم بالتبني، فلم يتوصل إلى أي تطابق. ولكن عندما زار آباءهم الحقيقيين اكتشف نسبة عالية من التطابق في الوزن بينهم وبين أبنائهم.

وثمة دراسة أمريكية حول التوائم تثبت وجود جينة مسببة للسمنة.

وقد اعتمدت الدراسة على فحص 200 توأم من بيضة واحدة، نشأ كل منهما بمعزل عن الآخر. ومع ذلك كان التشابه في الوزن بين كل زوج من التوائم مذهلاً، حتى في شكل تكون الشحوم.

وقد صار جلياً مؤخراً أن عملية الاستقلاب تختلف من شخص لآخر، فهناك جسم ينتفع بالطعام بصورة جيدة، وجسم أخر بصورة رديئة. كما تبيّن من دراسة إحصائية أن فقط 15٪ من السمان يفرطون في الأكل (من 2800 ـ 4000 سعرة حرارية يومياً) وأن 35٪ منهم يأكلون كميات طبيعية (من 2000 ـ 2700 سعرة حرارية) وأن 50٪ من المرضى بالسمنة يتناولون كميات قليلة من الطعام (من 800 ـ 1500 سعرة حرارية). إنها لا شك أرقام مثيرة للدهشة، وهي توضح أن استعدادنا، جيناتنا، تشكل

عنصراً جوهرياً في بقائنا نحافاً أو إذا كنا نميل إلى التوسع عرضياً. ويقول البروفيسور هانس هاونر من الجمعية الألمانية لأمراض السمنة: «إن جينات البشر لم تتغير خلال العقود والقرون الماضية، لكن ما تغير هو العادات المعيشية. وهنا يجب أن نبدأ، يجب أن نغيّر أسلوب تغذيتنا ومعيشتنا».

هذه المعرفة هي في الواقع ليست جديدة، إذ توصلت إليها شخصياً قبل سنوات من خلال درس توضيحي قدمه لي ابني روبرت. فقد كان حتى الثانية عشرة من عمره طفلاً سميناً جداً، لنقل مترهلاً. ما زلت أذكر تماماً أن منظره كان محزناً، لا سيما في الإجازة على شاطئ البحر: فهذا الشخص الصغير ذو التكورات الشحمية فوق لباس السباحة هو ابني أنا. كان لا بد أن نفعل شيئاً. ولكن ماذا؟

فإذا بابني ذي الإثنتي عشرة سنة آنذاك يفعل شيئاً من نفسه، بين ليلة وضحاها توقف عن تناول اللحوم. وقد أصبنا، أنا وزوجتي، بالذعر والقلق الشديد، وأخذنا دون تفكير نردد شعار علماء التغذية على مسامعه قائلين: يا بني، لا بد من أكل اللحم، فمن دون البروتينات الحيوانية لن تستطيع أن تعيش! لكن ابننا لم يستمع إلى ثرثرتنا، بل إلى جسمه فحسب. والمفاجأة: بعد مرور سنة صار نحيفاً، وبقي كذلك حتى اليوم، وهو طبعاً صحيح البنية.

لقد دعاني الانقلاب الغذائي الجذري لروبرت آنذاك إلى دراسة موضوع البروتين بعمق. إن نقص البروتين، حسبما سمعت من جميع الاختصاصيين تقريباً، يشكل خطراً على الحياة، رغم أنهم لم يذكروا لي حادثة واحدة أدى فيها نقص البروتين إلى الموت. وأفضل البروتينات، حسبما شرح لي الخبراء هو الحيواني، لأنه يشبه بروتين الجسم البشري أكثر من البروتين النباتي. لكننا نعرف اليوم مدى العبث أن نعتقد بأن تناولنا للحوم ينتج البروتين. فما الذي يأكله البقر كي يتشكل البروتين في جسمه؟ البروتين؟ طبعاً لا، وإنما الحشائش والجزر واللفت والحبوب. وهذا الغذاء النباتي يتم هضمه أولاً، ويتجزأ إلى مكونات الأحماض الأمينية، والتي يبني منها الجسم من ثم البروتينات التي يحتاجها. وهناك 23 نوعاً من الأحماض الأمينية، يمكن للجسم البشري أن ينتج 15 نوعاً منها، وما تبقى يجب أن يستمده الجسم عن طريق الغذاء. وهذه الأحماض الثمانية «الأساسية» موجودة بوفرة في الفواكه والخضار والمكسرات والبذور والنباتات الصغيرة. إن جميع المواد الغذائية الضرورية لحياتنا متوفرة في مملكة النبات.

إنه لأمر غير عملي على الإطلاق أن يعاني الإنسان بسبب نقص البروتينات. والبروتين الحيواني أولاً وأخيراً يبقى بروتيناً حيوانياً فقط. وأجسامنا لا تستفيد أبداً من البروتين وهو في حالته الأصلية كما نأكله. بل على العكس: لأن الأحماض

الأمينية غير المستهلكة تتحول إلى سموم تؤذي الجسم وتعمل على زيادة الوزن. أضف إلى ذلك أنه يتوجب على كبد آكل اللحوم أن يفلتر نحو 10 ـ 15 ضعفاً من حمض البول أكثر من كبد الإنسان النباتي. ويعد حمض البول سماً خطيراً.

إن ممثلي النظرية التعليمية القديمة، حسبما أسمع، يتساءلون عن دور الفيتامين B12. بمعنى: هل سنعاني من نقص خطير في هذا الفيتامين الضروري للحياة، إن لم نأكل اللحوم؟ هذا أيضاً كلام فارغ. فالحيوانات التي نأكل لحومها، من أين تستمد هذا الفيتامين B12 اللازم لها؟ طبعاً من النباتات التي تلتهمها. إن حاجة الإنسان لفيتامين B12 ضئيلة للغاية لدرجة أنه يقاس بالميكروغرام (جزء من مليون من الغرام) أو بالنانوغرام (جزء من مليار من الغرام)، وهو يبنى أساساً في جسم الإنسان، والإنسان الصحيح البنية يمتلك منه مخزوناً يكفي عادة حتى خمس سنوات.

لقد أشاع خبراء التغذية ذوو الأثواب البيضاء خلال عدة عقود من الزمن هراءً (غالباً ما كان خطراً على الحياة). فلنستمع تحديداً إلى اعتراف مدير عيادة أمراض الاستقلاب والتغذية في جامعة دوسلدورف، البروفيسور الطبيب ميخائيل بِرغر: «إن طب التغذية كان على الدوام فرعاً بعيداً جداً عن العقلانية من فروع الرعاية الصحية. وما يدعو للسخرية هو أن يجبر المريض في حالات مرضية متباينة على اتباع معالجات قاسية بالريجيم،

مما يسبب عذاباً حقيقياً للمرضى». ويقول البروفيسور ميخائيل شتارك الاختصاصي في علم النفس الاجتماعي في هامبورغ: «إن كثيراً من الناس يصابون بالهيستيريا نتيجة التبدل في النصائح والتحذيرات».

وبما أنني الآن في حمأة الموضوع، أود أن أكشف حالة تعصب أخرى يروج لها أساتذة التغذية: منذ عدة عقود، يُكرَّر على مسامعنا أن الحليب مادة غذائية مهمة، لا يمكن الاستغناء عنها كمصدر للكالسيوم. وقد كنت دائماً غير متعاطف مع هذه الفرضية، لأن العقل السليم يقول بعكس هذه القناعة: إذ أن كافة الحيوانات اللبونة تفطم عن حليب أمها في مرحلة مبكرة من عمرها. ولا يوجد أي حيوان على الإطلاق يشرب الحليب بعد هذه المرحلة. فلماذا، سألت نفسي، يجب على الإنسان تحديداً بعد الفطام عن حليب أمه أن يزوّد بحليب البقر؟ هل لديكم جواباً معقولاً على هذا السؤال؟ أنا لا.

في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها يستهلك من منتجات الحليب أكثر من بقية أنحاء العالم مجتمعة. وبناء عليه يجب منطقياً أن يكون مواطن الولايات المتحدة أفضل صحة بمراحل من الأوروبي. ولكن هل هذا هو الحال فعلياً؟ العكس هو الصحيح: فعلى صعيد مستوى الإصابة بأمراض ضعف الأنسجة والخلايا يأتي الأمريكيون في المرتبة الأولى في

الإحصاء العالمي. كما أنهم في المرتبة الأولى نفسها عالمياً على صعيد أمراض البدانة.

لقد أُنجزت في الآونة الأخيرة أبحاث علمية عديدة أدت نتائجها إلى الربط بين الإفراط في شرب الحليب وبين أمراض القلب والسرطان ونخر العظام والربو، وهي الأكثر أهمية، على سبيل المثال لا الحصر. والسبب؟ يوجد في جميع أنواع الحليب مكون يسمى الجبنين (كازين Casein)، يتخثر في المعدة مشكلاً كتلة لبنية عسيرة الهضم. وتبذل أجسامنا جهوداً جبارة للتخلص من هذه الكتل، أضف إلى ذلك أن جزءاً من هذه الكتل يلتصق بجدران الأمعاء. ومؤخراً كثر عدد العلماء الذين يرون أن شرب الحليب يمنع تشكل الكالسيوم، أي نقيض الهدف المرجو تماماً.

سؤال: من أين تأتي البقرة بالكالسيوم؟ هل من شربها الحليب؟ لا، وإنما من تناولها الحبوب والحشائش. فبوسعنا نحن البشر أيضاً أن نؤمن حاجتنا من الكالسيوم دون مشاكل، فهو متوفر في الخضار الورقية وكافة أنواع الخضار الأخرى، وكذلك في الفواكه وفي جميع أنواع المكسرات، وفي الفواكه المجففة مثل التين والتمر والخوخ. فهل علينا إذن أن نستغني كلية عن منتوجات الحليب جميعها؟ لا، فبعض الحليب مع القهوة لن يقتل أحداً. ولا بأس أيضاً باللبن الخفيف الدسم

(ولكن من دون إضافات من الفواكه) لأنه محمَّض وبالتالي قابل للهضم. ولا بأس أيضاً ببعض أنواع الجبن المستخلصة من حليب محمَّض مسبقاً. إلا أنني أنصح بالحذر في حال الجبن القاسي لأنه يصنع بالاعتماد على اللفائف.

تلاحظ لا شك، عزيزي القارئ، أنني أحبذ الحد ما أمكن من المواد الغذائية الحيوانية. وهذا يضعني أيضاً في ورطة أن أبدو متعصباً، مع كرهي الشديد لكل أنواع التعصب، وأنا لا أرغب في أن أفسد عليكم متعتكم بالطعام. ولكنني أود، من جهة أخرى، أن أوضح لكم أن الإفراط في تناول اللحم يشكل سماً لأجسامنا.

إن علماء التغذية والأطباء المنفتحون على ما هو جديد يشاطرونني رأيي هذا. يقول الدكتور هنري هوبرت (المتخصص في العلاج الطبيعي والطب العام) في كتابه: «يخطئ الإنسان خطأً فادحاً وبعواقب مؤلمة إن اعتقد ـ كما في سالف الأيام ـ أن اللحم يجعل المرء طويلاً وقوياً. فعلى العكس من ذلك، يمكن للحم على المدى البعيد أن يضر الجسم ويسبب المرض، نتيجة الإضافات الكيميائية الخطرة (كالمواد الملوِّنة، ومزيل الروائح، والمضادات الحيوية، والمهدئات المضافة إلى علف الحيوانات). إن الإفراط في استهلاك اللحوم هو السبب في حدوث أكثر أمراض الحضارة شيوعاً (. . .) لم يسبق أبداً في

الماضي أن استُهلك من اللحوم في البلدان الغربية كما اليوم، علماً بأن القصابين والجزارين (الذين يذبحون بأنفسهم) يشكلون مثالاً ساطعاً منذ عدة عقود على الإصابات المرضية الحادة كنتيجة لاستهلاك اللحوم (كالجلطة القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والنقرس وكثير غيرها).

ولهذا تكفي أسبوعياً وجبة لحم واحدة كفاية تامة. ويكون مبرر هذه الوجبة هو الاستمتاع بالطعم أو لدواع نفسية (كالتعود أو التصورات المغلوطة الراسخة، أو التربية)، ولا يسمح بها إلا بعد التأكد من نوعية ومنشأ اللحم. أضف إلى ذلك أن اللحم يسبب التعب، لأن الجسم يقضي ساعات في عملية هضمه (. . .) وقد دلت دراسة مقارنة بين النباتيين واللاحمين على أن نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب والدورة الدموية لدى النباتيين أقل بنسبة 80٪ من وسطي المعدل العام للسكان، وأنهم نادراً ما يعانون من سرطان البروستات أو سرطان الثدي، أما سرطان الأمعاء والتهابات الأمعاء وحصيات الكليتين والنقرس فنسبتها عندهم أقل بصورة كبيرة (. . .) وبصدد توفير البروتين الضروري يكفي تناول منتجات الحليب والخبز الكامل (الدشيش) والبطاطا والفاكهة والخضار والجبن، إلخ. أما اللحم فيبقى فائضاً عن الحاجة. (مقبوس من «كتاب الشفاء للسنوات الألف الجديدة»).

وشيئاً فشيئاً أخذت تترسخ في البلدان الصناعية الغربية فكرة أن أسلوبنا في الأكل يسبب لنا المرض. إن معظم الحضارات في التاريخ البشري اكتفت إلى حد كبير بالطعام النباتي.

وقديماً قال الفيلسوف اليوناني فيثاغورس: «أيها الأصدقاء، لا تدنسوا أجسادكم بطعام غير طاهر. لدينا ما يكفي من الحبوب والأشجار المحملة بالثمر. لدينا خضار ذات أوراق وأخرى ذات جذور طيبة المذاق وسهلة الطهو. ولا ينقصنا حليب ولا عسل. إن أرضنا تحمل وفرة من الأغذية الطاهرة غير المؤذية، ولهذا ليس ضرورياً أن ندخل إلى أجسامنا ما يضطرنا إلى سفك الدماء والتضحية بحياة بريئة».

هناك كثير من الشخصيات المهمة على صعيد الفنون والأدب والشعر والفلسفة والعلوم والسياسة ممن كانوا نباتيين، مثل اسحاق نيوتن وليو تولستوي والمهاتما غاندي وألبرت شفايتسر وجورج برنارد شو. وقد كان الفيزيائي العظيم آلبرت آينشتاين مؤمناً بأن أسلوب المعيشة النباتية يؤثر في شخصيتنا، وبأنه لو اتبع هذا الأسلوب عالمياً فسرعان ما يصير العنف والعدوان والحرب من مخلفات الماضي. وكان شعاره: إن حب الإنسان يجب أن يشمل المخلوقات جميعها.

ومن الجانب الفيزيولوجي ليس ثمة ما يدل على أن

الإنسان قد ولد لاحماً. فأسنان الحيوانات المفترسة تكون طويلة مدببة وحادة، ولهذه الحيوانات مخالب حادة كي تمزق بها الطريدة. أما وظيفة أسناننا فهي الهرس والطحن. وقد جُعلت أيدينا لقطف الثمار من الشجر، وليس لانتزاع الأمعاء من فطيسة حيوان. إن أمعاء اللاحمين قصيرة (تعادل ثلاثة أمثال طول قامته) كي يتمكنوا بسرعة من التخلص من الطعام المتعفن. أما أمعاء الإنسان والحيوانات النباتية فهي طويلة جداً (ما يقارب 10 ـ 12 مثلاً من طول جذعه) كي يطول بقاء الطعام فيها، بحيث تتم الإفادة منه إلى الحد الأقصى.

إن البشر لا يمتلكون أية مؤهلات في بنيتهم الجسدية تدل على وجوب أكلهم للحوم. والطبيعة النباتية تمتلك كل ما يلزم لتأمين احتياجات أجسامنا بصورة كاملة، فلا يجب علينا أن نقتل الكائنات الأخرى ونأكل لحومها كي نزوِّد أنفسنا بالمواد الغذائية اللازمة. وذات مرة قال لي صديقي يوهانس الذي تحدثت عنه في المقدمة: «إننا بأكلنا اللحوم نتحول إلى مقبرة للحيوانات».

إذن لابد حتماً من مراعاة هذه المعرفة: يجب على الإنسان ما أمكن أن يخفف تناول المنتجات الحيوانية إلى الحد الأقصى.

إن ما يسبب سمنتنا ومرضنا هو في المقام الأول الشحوم

الحيوانية الخفية. فإذا أردنا أن نصبح رشيقين، نحافاً، وأصحاء البنية، فعلينا أن نخفف أكلنا من اللحم بشكل كبير. لكنني بدأت أسمع صيحات احتجاج بعض قرائي قائلين: لا نريد أن نتخلى بأي حال من الأحوال عن قطعة ستيك دسمة لذيذة أو وجبة شنيتسِل[2] شهية!

حسناً، مزِّق إذن هذا الكتاب أو ارمه في الزاوية! املأ معدتك كل يوم من شرحات الشنيتسل المفضلة واسمن وازدد سمنة! إلا أنني سأرشد جميع قرائي المنفتحين لاستقبال الوعي الجديد إلى الطريق المؤدية إلى شعور بالحياة كلياً. ومن دون أية مشاكل ستحققون حلمكم بالقوام المرغوب، لا عن طريق وصفة ريجيم قصير الأمد وبنتائج تماثلها في قِصر دوامها، بل عن طريق تحولٍ طويل الأمد لعاداتكم الطعامية. وفي أثناء ذلك، لن تجوعوا، بل ستأكلون بقدر ما ترغبون!

لماذا اضطر أُتفْريد فيشر للتخلي حتماً عن اللحم المدهن المفضل لديه

لاشك في أن غالبيتكم، أعزائي القراء، تعرف المسلسل التلفزيوني «ثور تولتس»، حيث قام الممثل أُتفريد فيشر بأداء الدور الرئيسي. ومن أجل هذا الممثل الثقيل الوزن قام المخرج

2. شنيتسِل Schnitzel: شريحة رقيقة من لحم البقر مقلية بالسمن أو الزيت.

بإعادة تجهيز سيارة من نوع BMW، بأن أخرج المقعد الماجور للسائق كي يتمكن فيشر من حشر جسمه في داخل السيارة. وأظن أن المخرج لم يرد أن يثقل على المشاهدين بعرض العملية أمام أعينهم. وسيأتي يوم يضطر فيه أُتفريد فيشر للانتقال إلى سيارة أخرى، وربما إلى ميكرو باص، واعذروا جرأتي على التنبؤ بذلك.

ولا أريد هنا أن أفرح على حساب فيشر، بل على العكس إنني فعلاً قلق على العزيز أُتفريد. فإن لن يحزم أمره فعلاً على تخفيض نصف قنطار من وزنه، فلن يطول استمتاعنا بأداء الممثل أُتفريد فيشر (تولد 1954)، إذ من الواضح تماماً أنه ينهك جسمه. كان يقول سابقاً أن وزنه 182كغ، أما في الآونة الأخيرة فقد صارت ردود أفعاله خلال المقابلات الصحفية تدل على المراوغة، خاصة إذا سئل عن وزنه الحالي. فهل أضاف إلى سمنته سمنة جديدة يا ترى؟ إن طول قامته يقارب 190 سم، وعندما يقف على الميزان تكون النتيجة ضعف الرقم، ولكن محسوبة بالكيلو، وهذا يعادل ضعف الوزن الطبيعي حسب المفهوم الشائع. إني أنصح أُتفريد فيشر أن يتصور أمام عينيه الصورة التالية، يومياً: إنه يحمل على كتفيه كيساً مليئاً بحبات البطاطا (وزنه يساوي وزن الشحوم في جسمه) ويدور به جيئة وذهاباً ساعات وأياماً، بل طيلة حياته. فكيف سيحتمل جسمه كل هذا دون أذى؟ إنه لن يحتمل.

هل يشعر الرجل بالراحة في جسمه؟ طبعاً لا، فأُتفريد ليس غبياً، وهو يعرف أنه يرهق صحته ويثقل عليها. وعلى الرغم من كل هذا، يبرر فيشر الوضع لنفسه قائلاً: «وما أدراني أني سأحصل على أدوار لأمثلها إن كنت نحيفاً. ليس بمقدوري أن أجازف. فعندها سأصطف في الدور بين كتلة من لا وجوه لهم بحيث يماثل أحدهم الآخر. إن وزني هو جواز مروري إلى النجاح». آه، ها نحن قد عرفنا الآن أن كل من كان وزنه أقل من 180كغ فهو بلا ملامح ولا يساوي قرشاً.

إني أنصح زوجته ريناتِه، وهي بالمناسبة نحيفة رشيقة، بأن تبدل أسلوب تغذية زوجها، إن كانت راغبة في أن يبقى إلى جانبها مدة أطول. إذن، لابد من أن تلغي من لائحة طعامه اللحوم المدهنة.

هناك على الإنترنت موقع لحساب الأخطاء تابع لشركة La Roche، أرسلت إليه مقاييس أُتفريد فيشر، فجاءتني النتيجة بأن خطر موته بالقلب يعادل ستة أمثال الإنسان الطبيعي، وبـ 3.2 مثلاً للإصابة بالسكتة القلبية وبـ53 مثلاً للإصابة بمرض السكر. تخلص يا أُتفريد إذن من الكرش وملحقاته! لا لأقول بأن على الثور أن يتحول إلى غزال بلمح البصر، ولكن لابد من أن تنزل وزنك 50كغ.

ليكن موت زميله الشهير غونتر ستراك الذي توفي في

يناير/كانون الثاني 1999 بمثابة تحذير للسيد فيشر. لقد كان ستراك بمثل بدانة فيشر، ولاشك على الإطلاق في أن وزنه الزائد هو المسؤول عن أن الممثل المحبوب لم يتجاوز 69 سنة من عمره.

السمان لا يعمرون. أم أنكم تعرفون عجوزاً بديناً؟ استعرضوا محيط معارفكم. هل تعرفون أحداً بلغ الثمانين وهو يحمل معه كرشه؟ أظن لا. أو لنستعرض لائحة المشاهير من المسنين: ماكس شملينغ، إنغه مايزل، يوهانس هيسترز، ليني ريفنشتال، إنهم جميعاً رشيقون، وهكذا كانوا طيلة حياتهم. وقد برهنت أبحاث علم الشيخوخة أن السمنة تشكل خطراً قاتلاً. إن كثرة الكيلوات الفائضة تشكل ثقلاً دائماً على أجسامنا، لا تستطيع جره معها كيفما تحركت بدون أن يتسبب بمرور الوقت بظهور أعراض الإرهاق والتلف. فعلينا إذن أن نبذل كل ما بوسعنا لنخفف عن أجسامنا، وعندئذ ستتوفر أمامنا الفرص لبلوغ سن مباركة.

عبث الوزن المثالي

لبلوغ الوزن المثالي ليس علينا مراجعة لوائح مبهمة تدلنا إلى معادلات (لا يمكن تحقيقها)، فما يسمى بالوزن المثالي قد ظهر إلى الوجود في مطلع القرن العشرين عندما أعلنته بعض شركات التأمين في الولايات المتحدة الأمريكية. إذ توصلت

هذه الشركات إلى نتيجة مفادها أن السمان يموتون قبل الآخرين. وهذا مؤكد تماماً. ولكن حتى اليوم لا توجد دراسات علمية تحدد الوزن الذي يُعد الإنسان عنده سميناً بحيث يشكل خطراً على الحياة. ورغم ذلك صممت شركات التأمين الأمريكية لائحة متخيلة صنفت وفقها زبائنها الراغبين في التأمين. والسبب هو: بهذه الوسيلة يمكنهم أن يبتزوا السمان بصورة أفضل عند دفع الأقساط. وعندما بدأ الألمان يسمنون بعد الحرب، برزت هذه اللوائح المتخيلة عن الوزن المثالي عندنا أيضاً.

إن كلمة الموضة الأكثر جدة الآن، والتي عليها أن تُنشِّط سوق الريجيم هي: BMI = Index - Measures - Body أي دليل مقاييس الجسم. وحسب هذا الدليل يقسم وزن الجسم إلى مربعات حسب حجم القامة. مثال: إذ قسمنا 80كغ وزناً على 75.1م × 75.1م حجماً (= 06.3) يكون الناتج حسب الدليل 14.26. وبالنسبة للنساء حسب الدليل يعد الناتج 19 تحت الطبيعي، وبين 19 ـ 24 طبيعياً، وبين 25 ـ 30 فوق الطبيعي، وما يزيد عن 30 فائضاً جداً. أود أن أؤكد مرة ثانية أن هذه الأرقام محض افتراضية، ولعب عبثي. إذ بوسعنا حسب هذه المعادلة أن نحسب أيضاً الوزن المثالي لحبة الشمندر.

إن ما يسمى وزناً مثالياً أمر لا وجود له. فلكل إنسان بنية جسمية تختلف عن الآخر، إذ قد يبدو رجل بطول 180سم

ووزن 80كغ مترهلاً، في حين يبدو آخر بنفس الطول والوزن رشيقاً مفتول العضلات. فأنا شخصياً أزن 85كغ بطول 176سم، وبالتالي أعد فوق الطبيعي حسب دليل مقاييس الجسم، وأقف على حدود الفائض جداً. وسأوضح لكم بكل يسر، أعزائي القراء، أن هذا كله لغو فارغ. فعندما كنت في العشرين كنت أمارس كرة القدم وألعاب الجمباز بنشاط منتظم وبلغت أعلى مستويات التدريب، وكان وزني 83كغ (إن جسمي ذا البنية العظمية المتينة لم يرغب أبداً الاقتراب من الوزن المثالي). وبعد أربعين عاماً تقريباً زاد وزني 2كغ. وأؤكد لكم أنني مرتاح تماماً لهذا الوضع. وأعترف أيضاً أن الوضع كان ذات يوم مختلفاً جداً. فقبل خمس سنوات بلغ وزني 105كغ، وواضح تماماً أن هذا كان فائضاً جداً. قبل ثلاثين عاماً، عندما وقعت في غرام زوجتي، كان وزنها 50كغ وطولها 151سم. وفي أثناء هذه المدة بعد أن أنجبت أربعة أطفال ولم تعبر سن اليأس دون آثار واضحة كانت في غاية التعاسة بسبب وزنها الذي بلغ 63كغ. أما اليوم فهي تزن 53كغ فقط، وهو ما لا يقبله الدليل المتخيل. لكن الأمر الأكثر أهمية هو: إنها راضية بقوامها (وأنا أيضاً)، كما أنها سعيدة بأن تكون هيفاء رشيقة كما كانت قبل 30 سنة. (وسأحدثكم لاحقاً كيف توصلنا، زوجتي وأنا إلى هذا الوزن المريح).

عبث تعداد الحريرات

مثلما هو الأمر مع نشدان الوزن المثالي المتخيل، علينا ألا نثقل على أنفسنا بلا جدوى بتعداد الحريرات. ذلك لأن الاعتقاد بوجود أرقام موضوعية تستند إلى أبحاث علمية هو اعتقاد مضلل. إذ أن الإجراءات نفسها التي يتبعها علماء التغذية للوصول إلى القيم التي يتعصبون لها، تثير الشكوك: إنهم يستخدمون خزاناً فولاذياً (حاوية الكالوريمتر) يجففون فيه في المرحلة الأولى مواد غذائية، ثم يذيبونها في المرحلة الثانية، ثم يمزجونها في المرحلة الثالثة مع إفرازات بشرية. إلا أن قيمة الاحتراق التي توصلوا إليها بهذه الطريقة لا تراعي كمية الإفرازات التي تختلف بين فرد وآخر، ولا تراعي أيضاً احتمال أن الخباز موللر قد أضاف كمية أكبر بما يعادل الثلث من الزبدة والسكر لصنع قالب الكاتو مقارنة بزميله هوبر.

أضف إلى ذلك أن عملية الاستقلاب عند البشر لا تقارن بعملية الحرق في الفرن. وحتى اليوم لم يتوضح بشكل تام أية أجزاء من الغذاء يعالجها الجسم فعلاً، وأية أجزاء يفرزها من دون هضم. كما أن أساتذة الحريرات لا يفرقون بين أنواع المواد الغذائية: فكل التفاح في نظرهم سواء، أكان طازجاً أو ذابلاً، وسواء جاء من البيوت الزجاجية أو من الحقول، كله يقيَّم حسب النموذج F. والغريب أيضاً أن القيمة الغذائية لأطعمتنا تتبدل بصورة واضحة كل سنتين. وإلا فكيف نفسر أن

100غ من الخبز الكامل كانت تعطي عام 1978 ما يعادل 240 Kcal كيلو كالوري) وفي عام 1990 ما يعادل 194 Kcal فقط؟ قبل بضع سنوات كان من يسمونهم علماء تغذيتنا يؤكدون على أن المواد العديمة القيمة لا تمتلك حريرات، وأنها غير قابلة للهضم. وهذا القرار الذي اتخذوه بقي سراً بالنسبة للطبيعة، طبعاً. فالمواد العديمة القيمة مثل البكتين أو السيلولوز توفر لنا الكثير من الحريرات (كل 100غ من البكتين تعطي 283 Kcal).

إن طرائق القياس المختلفة والتطورات في حقل التحليل تؤدي إلى تبديل مستمر على لوائح الحريرات. وسيبقى الأمر على ما هو عليه في المستقبل أيضاً. لقد توصل أودو بولمر المتخصص في كيمياء الأغذية في كتابه «أتمنى لك وجبة شهية» إلى أن «تعدد الحريرات ما هو إلا عبث». وهو محق. إذ يكفي تماماً بصدد نظامنا الغذائي أن نراعي النقاط الثلاث التالية:

- أن لا نأكل الدهن والشحم.
- أن نتجنب الطحين الأبيض.
- أن نبتعد عن الحلويات.

وبإمكاننا عندئذ أن نرمي لوائح الحريرات في حاوية القمامة، ومعها أيضاً ما يسمى لوائح الوزن المثالي.

المثال الحقيقي —
وزننا المريح

دعونا نرفض أن نُضطهد وأن تُسلب منا بهجتنا بالحياة. ودعونا لا نتقشف طيلة حياتنا بغية تحقيق حلم القوام المثالي. فصورة القوام المثالي تتبدل باستمرار. في عصر الباروك، قبل أربعمائة عام تقريباً، كانت السمنة دليل شياكة، وحتى عندنا في البلدان الصناعية الغربية كانت النماذج ذات القوام الممتلئ مثل مارلين مونرو وجين مانسفيلد هي المثال المحتذى من قبل النساء، وموضوع أحلام الرجال. وعندما برز موضوع تويغي Twiggy تبدل مثال الجمال، فصار نحول الجسم دليل شياكة وجمال. وحتى يومنا هذا ما زالت بعض عارضات الأزياء النحيلات مثل كيت موس يلاقين رواجاً لافتاً. ولكن، صدقيني، عزيزتي القارئة، ليس ثمة رجل يحلم بنموذج تويغي أو تثيره كيت موس: الموضة هي التي تفرض علينا النموذج المثال، وهو مثال مغلوط.

لنعتمد بكل بساطة على شعورنا، على إحساسنا الذاتي. فهو الذي يخبرنا بالدقة إن كنا قد تجاوزنا الحدود، ومتى علينا أن ننتبه:

- هل تستطيع أن تعقد رباط حذائك من دون أن تلهث وأنت تنهض؟

- أما زلت قادراً على الصعود إلى الطابق الثالث دون أن تفقد أنفاسك؟
- هل يخامرك شعور وأنت في الطائرة أو القطار أو الباص أن مكانك يضيق عليك؟
- أما زال يناسبك ثوب السباحة الذي لبسته العام الفائت؟ وهل تشعر بالخجل من الظهور في مسبح عام؟
- ألا تكتشف عندما تنظر في المرآة بداية تشكل كتلة لحمية جديدة تحت ذقنك؟

يمكننا بداية كمنطلق أن نعتمد على ما يسمى الوزن الطبيعي، رغم عدم توفر ما يدعمه علمياً على الإطلاق، وهو كما تعرفون: كل سنتمتر فوق المتر يعادل كيلو غراماً. وكما أسلفنا، لنستخدم هذا كمنطلق وليس كمبدأ ثابت. إذا ازداد وزنك بنسبة 10 ـ 20٪ عن الوزن الطبيعي، وكنت رغم ذلك تشعر باللياقة والصحة فليس من سبب يدعوك لاتباع أي ريجيم متقشف ـ يجب أن تشعر بالراحة ـ ولهذا السبب فإني أرغب في التحدث عن الشعور الفردي بالوزن المريح.

ولكن عندما تتوقف عن الشعور بالراحة، وعندما يتجاوز وزنك الحدود المسموح بها المذكورة آنفاً، فلا بد حتماً أن تفعل شيئاً ما.

ثمة مثال شهير سيوضح لنا سرعة زيادة الوزن، بحيث

يفقد الإنسان السيطرة: مونيكا لفنسكي. قبل سنوات قليلة كان أقوى رجل في العالم أسير مفاتنها، أما اليوم فإن مفاتنها الجنسية لا تفوق جاذبية قطعة من الكاتو. ولنأخذ مثالاً آخر: أتذكرون الممثل ديتر كريبس؟ لقد لعب في مسلسل «قلب وروح» زوج ابنة إيكل ألفرد تتسلاف. كان حينذاك أسيراً، رشيق القوام، أقرب إلى النحول. وبعد عشرين سنة شاهدناه ثقيل الوزن لاهثاً متعرقاً، أشبه بكتلة هائلة. فلقد تجاوز خلال السنوات السابقة كل حد، سواء على صعيد الطعام أو الشراب. في البداية تخاذل قلبه، وفي النهاية تهاوت لديه قوى الردع المستضعفة أمام بلاء السرطان.

وهناك شخص آخر عليه الانتباه إلى الحد الأقصى، كيلا يملأ الشاشة بجسمه قريباً. إنه فالتر بلاتِه «طبيب الريف». تعرفت إليه في مطلع التسعينات في هامبورغ (ولعبت معه مرة سكات) وكان متواضعاً ومحبوباً، ورشيقاً جداً كذلك. أما اليوم، فحتى الثوب الأبيض العريض غير قادر على إخفاء أن وزن «طبيب الريف» ازداد نحو عشرين كيلو غراماً. فانتبه يا فالتر! ومن المحتمل أن يدفعه الحب إلى استعادة رشاقته! (فلقد تزوج فالتر بلاتِه بمنتهى السرية عام 1999).

هلموت كول وهَوَس الريجيم

بعد المعالجة تصبح وجبة اللحم المدهن أشهى

ماذا بوسع مونيكا لِفنسكي وأُتفريد فيشر أو فالتر بلاته أن يفعلوا كي يحققوا قامات معقولة؟ وماذا بوسعك أنت أن تفعل، عزيزي القارئ، إن كنت تواجه نفس مشاكل المشاهير المذكورين آنفاً؟ هل ستجرب يا ترى نظام ريجيم جديد؟ ألم تقرأ في المجلات المصورة عن ريجيم سحري؟ إنس هذا كله، وسريعاً ! ليس ثمة ريجيم مفيد فاعل، بل على العكس، لأن أي نوع من الريجيم سيجعلنا أكثر بدانة.

إن المثال الأكثر شهرة على التأثير الصاعد الهابط (مثل اليو - يو) المشؤوم لكافة العلاجات بالريجيم هو ذلك الرجل من أُغَرسْهايم، الذي يحاول سنوياً، عن طريق دورة ماير العلاجية الصارمة المعتمدة على الخبز الجاف وبعض الحليب، أن يخفف شيئاً من امتلاء جسده. كنا نسعد معه سنوياً عندما يعود من العلاج إلى الحكم أكثر نحافة، وكنا بعد بضعة شهور نتأكد بخيبة أمل أن كل ذلك كان سدى: إذ تكفَّل عارض اليو - يو بجعل الدكتور هلموت كول أسمن بقليل مما كان عليه في السنة الماضية. فكلما أكثر هلموت كول من علاجات الريجيم كلما أحسن جسمه أخيراً الإفادة بشكل أكبر من وجبة لحم المدهن المفضلة لديه. إذ قامت تلك الريجيمات المتكررة بتمرين عقله الباطن على تخزين الشحوم، تحسباً لأزمنة الجوع

القادمة. وهو لا شك تأثير مشؤوم. فلنستعرض بعض أشهر تلك الريجيمات ولنفحص ما يمكننا أن نستفيد منها.

اختبار طعام الريجيم

- **الريجيم المضاد للكوليسترول**: يتم هنا تجنب المواد الغذائية التي تحتوي نسبة عالية من الكوليسترول أو كثيراً من أحماض الشحوم المشبعة، ويؤدي هذا إلى تخفيف الوزن ببطء واستمرار. ولكن حذار فالكوليسترول ليس مادة غريبة سامة على الإطلاق، تدخل إلى أجسامنا بواسطة الطعام، حسبما تريد مصانع المارغرين أن ترسِّخ في أذهاننا. بل على العكس، فهو لَبِنَةٌ أساسية لبناء جميع خلايا الجسم وضروري جداً لعملية الاستقلاب. وإن الكليتين الجانبيتين مكونتان بنسبة 50 بالمئة من الكوليسترول، إذا غضضنا النظر عن نسبة الماء فيهما. ويشكل الكوليسترول نسبة 10 ـ 20٪ من الدماغ. إذن، لا يمكننا أن نعيش من دون كوليسترول. ولهذا فإن الجسم لا يعتمد فقط على ما يرده منه من الخارج، بل إنه ينتج هذه المادة بنفسه ـ وفقط تلك الكمية التي يحتاجها. وبهذا التنظيم الذاتي يراعي الجسم ثبات مستوى الكوليسترول في الدم بصورة صحيحة فردياً. وبالتالي فإن هيستيريا الكوليسترول لا مبرر لها. يقول جراح القلب الشهير عالمياً كريستيان برنارد: «إن على الأصحاء أن يهملوا موضوع

الكوليسترول إذا كانت نسبته ما دون 300مغ/دل». فلننس إذاً جميع النصائح المتعلقة بتخفيض نسبة الكوليسترول، ولا سيما هذا الريجيم.

- **ريجيم أتكين**: مصدره الولايات المتحدة الأمريكية، وقد سبب ضجة عندنا أيضاً في السبعينات. بإمكاننا حسب هذا الريجيم تناول كميات لا محدودة تقريباً من الدهون وبياض البيض، وحتى اللحم المدهن المقلي، إلى جانب المايونيز. وما ينقصه هو الخضار ومنتجات الحبوب. ولهذا فإن هذا الريجيم لا قيمة له، بل يشكل خطراً كبيراً على الصحة.

- **ريجيم ـ FdH**: يملي على متبعه أن يأكل من كل شيء نصف الكمية فقط: لا شك في أنه يساعد، ولكن من الذي يرغب في أن يتقشف طيلة حياته؟ أضف إلى ذلك أن عليك الانتباه بدقة إلى تناول كمية كافية من الفيتامينات والمياه المعدنية والمواد المحتوية على النشويات، وإلا ظهرت لديك عوارض النقص. فمن يعاني من مشاكل في القلب والدورة الدموية، لا يناسبه هذا الريجيم.

- **ريجيم اللياقة على مدى الحياة، Fit - for - Life**: يمكنك هنا أن تتناول كافة أنواع الفواكه، ويفضل الطازجة. وكذلك الخضار الطازجة وأنواع السلطات والبقول ومنتجات الحليب (زبدة، لبن، جبن)، والخبز الكامل . إني أنصحك بهذا

الريجيم لأنه في الواقع ليس ريجيماً، وإنما هو تبديل عقلاني لنظام الطعام.

- **ريجيم الخضار**: لا لحم ولا سمك ولا فاكهة. إنه ريجيم أحادي الجانب على المدى الطويل.
- **الطعام المنفصل حسب هاي**: طريقة طورها في مطلع القرن العشرين الطبيب الأمريكي د. هوارد هاي اعتماداً على خبرات ذاتية. كان على قناعة بأن سبب جميع أمراض الحضارة هو زيادة حموضة الجسم الناتجة عن مزج البروتينات والنشويات معاً في الطعام. تقول نظرية د. هاي إن مكونات هذا الطعام لا يمكن أن تهضم معاً في الوقت نفسه. إلا أن البروفيسور هاينريش كاسبر عضو رئاسة الجمعية الألمانية للتغذية (DGE) يرى إن «هذه النظرية لا يمكن اعتمادها علمياً». ففي ما يتعلق بجهازنا الهضمي الأمر سيان، إن دخلت البروتينات والنشويات إلى المعدة معا أو منفصلة. لكن ما يثير الدهشة هو أن هذه النظرية التي لا تمتلك أي أساس علمي، ما زالت حتى اليوم تجد عدداً كبيراً من الأنصار.

إن ما يمكن أن نعده إيجابياً هو أن نظام الطعام المنفصل فقير بالطاقة والشحوم. إلا أنه على المدى الطويل لا يؤمن ما يكفي من المواد الغذائية، لأنه لا يأخذ في الحسبان إلا كمية ضئيلة من الحبوب ومنتجاتها.

- **ريجيم نجوم هوليوود**: هنا تمنع المواد المحتوية على

النشويات (بطاطا، منتجات القمح الكامل، معكرونة، سكر) وكذلك السمن. وما يسمح به هو اللحم الخالي من الدهن، والسمك والدواجن ومنتجات الحليب، إلى جانب كمية محدودة من الفواكه والخضار. ولا بد من تناول فيتامينات صناعية. والنتيجة: إنه ريجيم أحادي الجانب جداً، ويشكل عبئاً بشكل خاص على من يعانون من مشاكل في الكليتين.

- **ريجيم البطاطا**: بإمكانك أن تأكل من البطاطا ما تشتهي، وعلى سبيل التغيير يسمح لك كل ثاني أو ثالث يوم أن تتناول الدواجن أو السمك أو اللحم من دون سمن. ويمنع عليك نهائياً السمن والسكر. والتقييم: إنه أحادي الجانب جداً، فيوماً ما ستخرج البطاطا من أذنيك.
- **ريجيم النشويات**: يعتمد بشكل رئيسي على منتجات القمح الكامل والشوفان الممزوج بالفواكه والحليب، بالإضافة إلى البقول (البازلاء، الفاصولياء، العدس). والتقييم: إنه أحادي الجانب جداً، بسبب نقص الفواكه والخضار.
- **ريجيم مايو**: يعتمد على البيض، فمنذ فطور الصباح هناك ثلاث بيضات. ثم تأتي البطاطا والفواكه والخضار ومنتجات القمح الكامل. أما الممنوع فهو السمن. والنتيجة: ليس هناك ما هو أطيب مذاقاً، لكنه يشكل خطراً على أصحاب الكوليسترول العالي.
- **ريجيم البحر المتوسط**: يعتمد على تناول الفواكه الطازجة

والخضار ومنتجات الحبوب كالخبز والمعكرونة والأرز والذرة، وكذلك الفاصولياء والمكسرات والسمك. وبدلاً من السمن هناك فقط زيت الزيتون. ثم هناك منتجات الحليب كاللبن والجبن الخفيف الدسم. أما اللحم فهو مكروه. إن ما يميز هذا الريجيم هو اعتماده على الزيوت، وخاصة زيت الزيتون، بدلاً عن السمن. وهناك زيت الجوز واللوز وزيت الذرة. إن هذه الزيوت غنية بما يسمى حمض الشحم المشبع الذي يساعد على تخفيض نسبة شحوم الدم مثل الكوليسترول والتريغليسيريد. وفي دراسة استمرت 27 شهراً وشملت 400 رجل وامرأة استنتج الدكتور ميشيل دي لوغريل من مدينة ليون أن ريجيم البحر المتوسط يخفف خطر السكتة القلبية بنسبة 50 بالمئة. والميزة الإضافية هي أن المواد الليفية النباتية الكثيرة توفر الفيتامين B ومقاوِمات التأكسد ذات المفعول الواقي للأوعية الدموية. إن هذا في الواقع ليس ريجيماً بل هي العادات الطعامية لسكان البحر المتوسط. وهل سبق أن رأيت فرنسياً جنوبياً سميناً؟

التقييم: ممتاز.

- **دورة علاج شروت**: المعروفة منذ 150 عاماً والتي ينصح بها الكثيرون. وهي تستمر مدة أسبوعين أو ثلاثة بإشراف طبي، يتناول المشارك خلالها فقط: خبزاً يابساً وخوخاً مجففاً، والشوفان ومهلبية بالبرغل، والفريكة والأرز والشعير والحنطة السوداء والمعكرونة. حال كريهة لا

يصلحها حتى عصير العنب الأبيض المز. والتقييم: صحيح أن وزن المشارك ينزل بسرعة، لكنه يعود فيرتفع بسرعة أيضاً، إن عاد المشارك بعد الدورة إلى عاداته الطعامية الطبيعية. وبالتالي فإن الإنسان يعذب نفسه عبثاً.

- **دورة علاج العنب**: هنا يتناول الإنسان يومياً حتى أربعة كغ من العنب، يضاف إليها عصير العنب أيضاً، مما يطهر الجهاز الهضمي بكامله وينشط عمل الكليتين، لكنه قد يسبب الإسهال. وبعد بضعة أيام سيكره الإنسان العنب. وأنا لا أنصحكم بذلك.

ماذا نستنتج من كل هذا؟ إن تبديل نظام التغذية بشكل عقلاني وعلى مدى طويل سيحقق لنا حتماً الوزن الذي نجده ذاتياً ومثالياً، أي الوزن المريح. أما اتباع الريجيم فهو عبث دائماً، لأنه يجعلنا في حقيقة الأمر أكثر بدانة. فرغم أننا نأكل كمية أقل، لكن المفارقة هي أننا نسمن من جديد. وتفسير ذلك: إن أجسامنا مزودة بغريزة البقاء التي تستيقظ حالما يحدث نقص. وباتباع نظام الريجيم باستمرار نتسبب في جعل غريزة البقاء تُخفِّض استهلاك الطاقة وتُخزن الشحوم استعداداً للأوقات الصعبة. فإذا عدنا وأكلنا بشكل طبيعي، فإن أجسامنا لن تعالج فائض الطاقة الداخل عليها كما في السابق، وإنما على نار هادئة فقط، لأنها تبغي أن تكون مسلحة استعداداً لزمن المجاعة القادم. والنتيجة: بعد

كل ريجيم نزداد سمنة عما سبق ـ إنه تأثير البندول المشهور والسيء السمعة.

إننا نعرف نظام الريجيم غير المفيد من العلامات التالية :

- إذا كان معدل الحريرات اليومي ما دون الـ 1000 حريرة، فسنتعرض لنقص في الفيتامينات والمواد المعدنية.
- يكون الريجيم غير متوازن وأحادي الجانب، إذا كانت المواد الغذائية تقل عن خمس مواد مختلفة في اليوم.
- إذا وعد بتحقيق نقص في الوزن دون تغيير في العادات الطعامية.
- إذا وعد بتحقيق نقص كبير في الوزن خلال مدة قصيرة (3 كغ في ثلاثة أيام).
- إذا قدم ضماناً بالنجاح.
- إذا لجأ على سبيل الدعاية إلى وعود ليس بمقدوره تحقيقها، مثل «لا سمنة بعد اليوم» أو «لن تسمن أبداً».
- إذا استند على سبيل الدعاية إلى الصور الفوتوغرافية التي تعرض الشخص السمين قبل الريجيم وبعده.
- إذا ارتبط بشراء مواد تنحيف إضافية ذات مفعول سحري، مثل مسحوق أو عصير أو حبوب الرشاقة، أو مواد إضافية للحمام.
- ألا يمكن الاتصال بالمصدر إلا عن طريق العنوان البريدي.

إذن لنكرر: إنس عزيزي القارئ أي نظام ريجيم بنسبة حريرات منخفضة، لأنك تعرض نفسك للتقشف دون جدوى، ولأنك ستصل إلى نقيض ما كنت تبغي تحقيقه.

حبوب سامة، مساحيق خطيرة

إني أنصح وألح على عدم تعاطي الحبوب أو المساحيق، فهذه الأنواع من الريجيمات المتطرفة تحمل معها أخطاراً على الصحة، وليس فيها أية فائدة إلا للصناعات الصيدلانية (فمما يسمى ملحقات المواد الغذائية وحدها تربح هذه الصناعة في ألمانيا سنوياً 5.1 مليار مارك). وهي تتكون في العادة من الأمفيتامين الذي يضعف الشهية والذي يؤثر بشكل جلي على الوضع النفسي. إنها تؤدي إلى نوع من الإدمان، وإن أوقفها الإنسان، فقد تؤدي إلى الإحباط بل حتى إلى الانتحار. وما يدهشني دائماً هو أن أجهزة الرقابة الدوائية تسمح بكل بساطة وبعيداً عن البيروقراطية المعهودة بتوزيع المواد العجيبة. فمثلاً، في عام 1998 سمحت دائرة الترخيص الدوائي في الاتحاد الأوروبي بتداول حبوب Xenical المضادة للسمنة، رغم تلكؤ الدائرة الأمريكية بالترخيص، لأن شكوكها مازلت قائمة، حول إمكانية أن تزيد هذه الحبوب من خطر الإصابة بسرطان الصدر. بماذا أقنعت الدوائر الصناعية موظفي الاتحاد الأوروبي؟ بكلام معسول فحسب؟ أشك بذلك. إن مردود توزيع Xenical في

جميع أنحاء العالم يصل سنوياً إلى مليار مارك تقريباً. وهذا يسمح بتغيير اتجاه بعض الماركات لإقناع الموظفين أو السياسيين. إن البروفيسور الدكتور بيتر شونهوفر، العالم الصيدلاني في بريمن ينتقد بحدة سماح دائرة الترخيص الدوائي، دون تمحيص، بتداول مخففات الشهية، ويقول: «إن الموظفين المسؤولين، وتحت تأثير الصناعيين، قد هبطوا إلى الدرك الأسفل بمستوى حمايتهم للمستهلك ونوعية فعالية المنتوج، بحيث صاروا يسمحون بتداول أي (عبث علاجي)».

كيف يتبدى تأثير الحبوب المضادة للسمنة؟ إنها تؤثر موضعياً في الأمعاء، حيث يتم تجزيء الدهون المرافقة للطعام عن طريق أنزيمات محددة (الخمائر المساعدة على تحليل الدهون) بحيث تصير نافعة. فتقوم الحبوب المذابة بتغطية الأنزيمات وبالتالي بتوقيفها عن تنفيذ عملها، وبذلك يتم تعطيل 30٪ من دهون الطعام، فبدلاً من أن تجتمع في الخاصرتين والردفين، تخرج مع البراز. إن تعاطي Xenical يجب أن يترافق مع ريجيم فقير بالدهون، وإلا لحدثت حالات إسهال عشوائية. إن فقط من لا يتجاوز استهلاكهم من الدهون 70 غ يومياً يمكن أن يثقوا بأنهم لن يفعلوها في سراويلهم. إن هانس فينكلر، أستاذ علم الصيدلة في جامعة إنسبروك، والذي اختبر الحبة السحرية لدائرة الترخيص في الاتحاد الأوروبي يعترف بأن الأشخاص الذين اختاروهم لاختبار الحبة عليهم كانوا يتصفون

بدقة صحية متناهية، بحيث يقدرون على التخلص من 5.2 كغ من الدهون في الشهر، دون الحبوب أيضاً. ويوضّح برنارد لودفيك (أحد المساعدين في الاختبار) الوضع بقوله: «لم نرغب في إفساد نتائج الاختبار باستخدامنا أشخاصاً لا يتصفون بالدقة صحياً».

يبدو لي أن الحبة السحرية تنطوي على كثير من الدعاية، مثل العديد من مانعات الشهية الأخرى ومستحضرات الرشاقة المتوفرة متزاحمة في الصيدليات وما شابهها. إذا درسنا ورقة التوصيف وإرشادات الاستعمال لتوضح لنا أن هذه المواد غير صحية لأجسامنا. وإليكم لمحة (قصيرة) عن بعض ما ينتج من مساحيق وحبوب الرشاقة، وما هي قيمتها:

- مستحضر الإسهال يتكون من مواد كيميائية، غالباً من الملح الإنكليزي والزيوت النباتية ومادة مخدرة تدمن الأمعاء عليها، مما قد يؤدي في أسوأ الحالات إلى التهاب غشاء الأمعاء وتشنجات مؤلمة، وإلى نقص شديد في مادة البوتاسيوم.
- مانعات الشهية تتضمن غالباً إفيدرين وفنفلورامين، وهي تسبب ارتفاع ضغط الدم وخفقان القلب والأرق، وتبطئ ردود الأفعال وقد تؤدي إلى الإدمان. ويجب عدم تعاطيها إلا بإشراف طبي.
- مستحضرات الأرضي شوكي والهندبة البرية تحتوي على

مواد مرّة، تدعم عملية هضم الدهون في الجهاز الهضمي، لكنها لا تساعد على إزالة مخزون الدهن الفائض من الجسم.

- أنواع الشاي المدر للبول (يتكون من مواد مختلفة) لا فائدة منها، لأنها لا تهاجم مخزون الدهون الفائضة.
- مستحضرات الخمائر (مستخرجة من الفواكه الاستوائية) تساعد على هضم البروتينات في المعدة والأمعاء، لكنها لا تزيل مخزون الدهون الفائضة.
- هرمونات الغدة الدرقية (المادة المكونة هي تيروكسين) تساعد اصطناعياً على رفع فعالية الغدة الدرقية، مما يسبب الأرق والإثارة العصبية وتسرع القلب وشدة التعرق.

وهذا كله يؤكد معرفتنا بضرورة نسيان أي نوع من الريجيم وعدم تناول حبوب ومساحيق الرشاقة المزعومة. واسمحوا لي أن أكرر، كي أرسخ المعرفة لديكم: بأننا لا نتوصل إلى الرشاقة إلا بتغيير أساليب سلوكنا، وبإعادة برمجة عقلنا الباطن مجدداً.

مسببات الدهون ـ وقاتلات الدهون

بصفتي صحفياً فأنا أنتمي إلى أولئك الناس الذين يفرض عليهم عملهم استخدام الطائرة بكثرة. في الماضي (في السبعينات عندما كانت المجلات المصورة الكبرى تبعث مراسيلها للتحقق من الأحداث في أمكنة وقوعها، وليس كما

صاروا اليوم يكتفون بالبحث في الأرشيف) كنت أطير أسبوعياً تقريباً من بلد إلى آخر. وكثرة ركوب الطائرة لم تكن تسبب أي إزعاج، إلا في حالة وحيدة، عندما اضطر لعبور المحيط. فالطيران إلى الولايات المتحدة كان ومازال بالنسبة لي رعباً حقيقياً. وغالباً ـ لا سيما عندما كنت أطير مع الخطوط الجوية الأمريكية ـ ما كانت متعتي مضاعفة بتحقيق اتصال مباشر جداً مع المسافرات، إذ كنت أنضغط في مقعدي محاصراً بأوراك ضخمة وأثداء متعرقة. ورحلة لست أو سبع ساعات فوق الأطلسي تصير عندها عذاباً لا مثيل له، وكان يرافقني رعب تصور أن الطائرة بركابها الثلاثمائة، ممن يزيد وزن معظمهم عن 150كغ، تشكل حالة خطيرة من زيادة الوزن.

وعندما نزلت إلى البر الأمريكي تأكدت انطباعاتي التي تكونت في الطائرة عن أن غالبية الأمريكيين يتصفون بالسمنة. ولم يسبق لي في أي بلد آخر أن شاهدت مثل هذا العدد من السمان، بل من شديدي السمنة بشكل لافت.

وقد أثبت العلم اليوم صدق انطباعاتي الذاتية التي شكلتها حينذاك، إذ تدل إحصائيات الدوائر الصحية الأمريكية على أن 65٪ من السكان مفرطو السمنة، وعلى أن 20٪ يعانون من مرض البدانة. وبناء عليه فإن كل خامس مواطن من الولايات المتحدة الأمريكية يشبه من حيث القوام مارلون براندو حالياً.

وثمة مئة مليون أمريكي، أي أكثر من ثلث عدد السكان، يتبعون على الدوام إحدى طرق الريجيم المعتمدة على تخفيض الحريرات في الطعام. فالتفكير بالحريرات حاضر في حياتهم باستمرار، ترسخه في أذهانهم الدعايات التلفزيونية والصحف والمجلات منذ ما ينوف عن خمسين سنة. والمتطرفون في الريجيم يمارسون جميعاً الرياضة، دون استثناء، وأكبر بلد تمارس فيه رياضة الركض البطيء Jagging هو الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى الرغم من ذلك فإن الأمريكيين يسمنون ويزدادون سمنة. حتى أن لدى ثلثيهم وزناً زائداً، وكل خامس مواطن يعاني من فرط السمنة، بحيث صارت البدانة تماثل كارثة قومية من حيث الحجم ـ وهذا رغم أنهم يتقشفون ويمرنون أجسادهم.

ولا شك أن الأمريكيين سيفقدون عقولهم إن التفتوا إلى فرنسا: فالفرنسي كما هو معروف، يستمتع بحياته، ومتعته هذه تنعكس كتعبير في المطبخ الفرنسي، الذي يعد حكماً من أفضل مطابخ العالم. وطعام الفرنسي ليس جيداً فحسب، بل كميته كبيرة ومتنوعة: فطعام العشاء مثلاً يتألف في الحد الأدنى من خمسة أطباق إلى جانب كميات من الشراب.

ولكن لا يوجد بين الفرنسيين الذين يتلذذون بطعامهم

سوى نسبة 3 ـ 5٪ من مرضى البدانة، بالمقارنة مع 20٪ من سكان الولايات المتحدة.

كيف يمكن تفسير هذه المقارنة؟ ما الذي يجعل الأمريكي سميناً والفرنسي رشيقاً؟

جواب ذلك بسيط: إن الأمر لا يتعلق بكمية ما نأكل، بل بنوعيته!

إنها العادات الطعامية السيئة التي تجعلنا سماناً ومرضى. مثال أمريكي: إنه يأكل الستيك المدهن والدسم، والهامبرغر، والبطاطا المقلية بالزيت (والمشربة به). لقد نسي المواد الغذائية الطبيعية، لدرجة أن كل ما يتناوله، فقد خاصية طبيعيته. كما أنه لا يرغب في التخلي عن الكولا المحبوبة. مثال فرنسي: إنه يأكل كثيراً من الخضار والفواكه والسلطات، وبدلاً عن اللحم المدهن يفضل الفرنسي السمك، وبدلاً عن الكولا يشرب عصير العنب.

لقد غزا نمط الحياة الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية أوروبا الغربية أيضاً (ولم يقف في وجه هذه الأمركة المشؤومة سوى الفرنسيين)، وبذلك تم تصدير مشكلة زيادة الوزن والبدانة المفرطة عبر المحيط. وبناء على إحصائية أجرتها منظمة الصحة العالمية (WHO) تبين أن نسبة 37,6٪ من الألمان سمان، و11,4٪ يعانون من البدانة، و1,5 يعانون من فرط البدانة. والأسباب

معروفة: إننا نأكل الكثير من النشويات السيئة، ثم إن طعامنا مدهن جداً. إن السكر والدهون هو التركيب رقم 1 المسبب للبدانة. فإذا لم نكن نرغب في أن نصبح شعباً من الكروش المدهنة، فعلينا أن نغير عاداتنا الطعامية بصورة جذرية. علينا أن ندرك ما يفيدنا وما يضرنا، وعلينا أن نجد طريقنا إلى الغذاء الطبيعي. عندها نستطيع أن نأكل كميات من الطعام، بل أن نلتهم (كالفرنسيين)، ونبقى مع ذلك رشيقين ولائقين.

يبدو واضحاً أن ما عرفه الفرنسيون دائماً بالحدس، بدأ العلماء الآن يدركونه: وهو أن ثمة مواد غذائية تحتوي على عناصر مزيلة للدهون (فيتامين C، مغنيسيوم، كولين، كارنيتين، لبتين، حامض اللينول، منثيونين، تاورين).

وإليكم المواد الغذائية التي تحرض عملية الاستقلاب:

قاتلات الدهون:

- الفواكه (تفاح، مشمش، إجاص، توت العليق، فريز (الفراولة)، توت شوكي، كرز، كريفون، ماندرين، دراق، خوخ، مانغو، برتقال، ببايا، ليمون، كيوي).
- الخضار (أرضي شوكي، باذنجان، كوسا، أبوكادو، قنبيط، بركولي، شمرة، خيار، كرّاث، سلق، جزر، فليفلة، فجل، كرنب، كرفس، سبانخ، بندورة (طماطم)، ملفوف أبيض أو أحمر، قرع صيفي).

- الخس (شيكوري، هندباء، خس طويل، خس أفرنجي، رشاد، جرجير، هندباء برية).
- الزيوت النباتية المعصورة بالطريقة الباردة (زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت الجوز، زيت البندق).
- منتجات الحبوب الكاملة (خبز، شوفان، كورن فلاكس).
- معكرونة من القمح الكامل.
- منتجات الصويا.
- أرز طبيعي.
- أنواع الجوز واللوز والبندق (غير محمصة، وغير مملحة).
- منتجات الحليب الخفيف الدسم (اللبن أولاً).
- الدواجن (الديك البري، الديك الرومي، الدجاج، الحمام، السُمَّان) جميعها من دون جلد.
- السمك (أنكليس، سمك نهري / بيرش، ترويت، سلمون، سردين، لسان البحر، مكريل، رنكة، بَلَم، قُدّ، أخطبوط، تونا، فرخ). وكلها طبعاً من دون صلصة!
- القشريات والدرعيات (غامبا، غارنل، سلطعون، جراد البحر، جمبري، سكامبي، صدف، قواقع).
- كافيار.

وإليكم هنا المواد الغذائية التي تحد من إزالة الدهون:

مسببات الدهون:

- منتجات الطحين الأبيض (الخبز الأبيض، الخبز المخلوط، الكاتو، المعجنات)
- السكر، وبشكل عام كافة أنواع الحلويات (السكاكر).
- أنواع التورتة بالبيض والسكر والكريمة والشوكولا، البيتزا.
- المايونيز الجاهز، الكتشاب، صلصة الطحين، (ما يكاد يسمح به: صلصة بيرنير المنزلية، الصلصة الهولندية المنزلية، صلصة الكريمة الطازجة)
- المشروبات التي تحتوي على السكر مثل: كولا، فانتا، الكحول.
- اللحم المدهن (المسموح به بشكل محدود: اللحوم البرية، لحم الخروف، لحم الحمل)
- المرتديلا المدهنة.

إن معظم الألمان يأكلون من السكر والدهون ما يفيض جداً عن حاجة أجسامهم، وعما يفيدهم صحياً. وهم لا يدركون غالباً مدى الضرر الذي يسببونه لأنفسهم، لأن السكر والدهون تتواجد مخفية في مواد غذائية تعلن دعايتها أنها «خفيفة». فمن يعلم مثلاً أن في الشوكولاتة ماركة Yogurette من الدهن المخفي أكثر مما يوجد في الكمية نفسها من كاتو اللوز مع الكريمة؟ إنهم يحسنون ستر وتمويه ما يسبب زيادة

الوزن. وإليكم هنا لائحة بالأطعمة والمأكولات الشهية التي يفضل تجنبها:

النسبة المئوية للدهن في:

شحم الخنزير حتى80، المرتديلا حتى 50، جيوتو 50، سكربونه 48، الكريمة الطازجة 40، شيبس 40، قشطة حتى 35، حليب القهوة 35، الشوكولاتة حتى 35، لحم الخنزير حتى 29، كريمة الكاتو 24، البطاطا الفرنسية المقلية 15، الجبن 10 ـ 35.

مسبب الدهون رقم 2 هو السكر. وإليكم هنا لائحة المنتجات المحلاة الخطيرة، كي تعرفوا ماذا تفعلون بحق أجسامكم:

النسبة المئوية للسكر في:

سكاكر النعناع 98، العلكة 79، سكاكر على شكل حيوانات للأطفال 75، مسحوق الكاكاو الجاهز 75، مسحوق البودينغ 70 ـ 85، عرق سوس 58، نوغا بالفستق 53، مربّيات الفواكه 50، المرزبانية 50، الشوكولاته 40 ـ 60.

يفضل أن تنسخوا هذه اللوائح وتكبروها وتضعوها في مكان ظاهر من مطابخكم. فهي مساعدكم الذي لا يُستغنى عنه للوصول إلى الوزن المريح شعورياً، بل إلى الوزن الذي تحلمون به.

ما الذي يلفت انتباهكم فوراً في اللائحتين المتعلقتين بقاتلات الدهون ومسببات الدهون؟ عدد قاتلات الدهون يفوق عدد مسببات الدهون بكثير. وبالتالي فإن الخيار المتاح لتناول طعام جيد وعقلاني واسع جداً. ولكن ثمة ما لا يجب أن نتجاهله أبداً: علينا أن نكثر من تناول المواد الغذائية النباتية. وليس هناك اليوم عالم تغذية أو طبيب واعٍ لمسؤوليته يغمض عينيه عن حقيقة أن الإفراط في أكل اللحوم هو سبب كثير من الأضرار، لا سيما تلك الدهون المخفية المموهة التي تجعلنا سماناً ومرضى. إن ميزة الدهون النباتية: هي أنها تحتوي على أحماض دهون غير مشبعة ومفيدة جداً لأجسامنا. فلا تستعملوا الزبدة أو السمنة للقلي، وإنما زيت الزيتون.

لقد أثبتت الدراسات العلمية أن النباتيين يعيشون عمراً أطول وأكثر صحة (بمعدل خمس سنوات) من اللاحمين. كما أثبتت البحوث العلمية خرافة أن الإنسان لا يستطيع العيش من دون بروتين حيواني. ولقد سبق أن ذكرت أن المواد الغذائية النباتية تحتوي أيضاً على كمية وافية من البروتين: في الفاكهة والخضار والحبوب والبراعم وفي المكسرات والبذور. كما أن نوعية البروتين في مزيج الحبوب والبقول أفضل بمراحل من البروتين الحيواني.

«البندول الداخلي» الذي لا يخدع

ثمة طريقة مناسبة جداً، تستطيع بها أن تختبر بنفسك فيما إذا كانت مادة غذائية ما مفيدة لجسمك أو ضارة: جربها ! إنك لن تحتاج إلى بندول بالمعنى المتعارف عليه، بل تحتاج فقط إلى جسمك - إني أتحدث عن «البندول الداخلي» الذي لا يخطئ.

حسب مذهب سري (إيزوتيري) يتواجد عقلنا الباطن في منطقة الضفيرة الشمسية: (شبكة من الأعصاب في فم المعدة). أجل، بل يقول البعض إنها منطقة الروح. مهما كان الأمر، وعلى أية حال فهناك في منطقة الضفيرة الشمسية يجلس قاض لا يخطئ ! فجربه إذن.

خذ بيدك اليسرى مادة غذائية مثل (بعض قطع السكر أو قطعة مرتديلا أو تفاحة) وضعها على منطقة الضفيرة الشمسية. ضع راحة يدك اليمنى على ظهر يدك اليسرى، ثم أغمض عينيك واسترخِ استرخاء كاملاً واسأل نفسك في ذهنك السؤال التالي: «هل هذه المادة الغذائية مفيدة لجسمي أم ضارة؟» ودع كل شيء آخر لعقلك الباطن. وبعد بضعة ثوان ستلاحظ شيئاً مذهلاً: سيبدأ جسمك بالميلان، إما نحو الأمام أو نحو الخلف. ولهذا السبب لابد عند تنفيذ هذا الاختبار من وجود شخص بجانبك تماماً، كي يتلقاك - إذ، إن أسلمت نفسك تماماً

لهذا «البندول الداخلي» وكان اهتزازه واسعاً، فقد تفقد توازنك ثم تسقط.

فماذا يقول لنا «البندول الداخلي»؟ في حال السكر أو المرتديلا سيهتز بندول الجسد نحو الخلف، وهذا يعني أن هذه المادة الغذائية «ضارة» لجسمك. وفي حال التفاحة سيهتز نحو الأمام، وبهذا يؤشر عقلك الباطن إلى أن هذه المادة الغذائية «مفيدة».

أعترف أن هذا يبدو مذهلاً، ولكن كرر اختبار «بندولك الداخلي» وستدهشك دقة فعاليته: خذ قطعة فاكهة أو خضار في يدك اليسرى وضعها على منطقة الضفيرة الشمسية، وسيجدها «البندول الداخلي» «مفيدة». ضع عبوة قهوة أو علبة سكائر أو قطعة من لحم الخنزير المقلي على منطقة الضفيرة الشمسية، وسيخبرك قاضيك الداخلي بأنها «ضارة» لجسمك.

إن خبراتي الأولى مع «البندول الداخلي» تعود إلى بضع سنوات مضت، عندما كنت في مدينة بازل لحضور معرض للظواهر الباراسيكولوجية. وأمام جمهور غفير من رواد المعرض قدم أحد العارضين التجربة عدة مرات لم تخطئ أي منها، وكان من جرَّب معهم من الجمهور يتمايلون بشكل خطر، بحيث كان لابد من سندهم كي لا يسقطوا أرضاً.

إني صريح بما يكفي لأعترف بأني لا أملك أي تفسير

مقنع لهذه الظاهرة. فهل تكون نوعاً من الآلية الشبيهة بالنطق الآلي أو الرسم أو الكتابة أو التهجئة الآلية، التي نعرفها عن وسطاء موهوبين بشكل يتجاوز الحد الطبيعي؟ أو هل هي ما نسميه «غريزة» قد فقدها معظم البشر المعاصرين؟ يبدو لي هذا تفسيراً محتملاً. ولكنها على أية حال معلومة لا تقدر بثمن من عقلنا الباطن، لابد من أن نستفيد منها. فـ «البندول الداخلي» سيخبركم بأن عليكم تجنب السكر واللحم المدهن والمرتديلا المدهنة. اصغ إذن لغريزتك لأنها كما يبدو لم تُفقَد تماماً بعد.

لكنني سأكرر ثانية: إذا تعاملت مع «بندولك الداخلي» فعليك أن تكون في حالة استرخاء تام وأن تكون مستعداً للسقوط..

كلْ كثيراً وابق رشيقاً:
أفضل الوصفات الطعامية من مطبخي الذوّاق

يمكننا أن نتدبر أمر طعامنا إذن، دون لحم خنزير مدهن مقلي، ومن دون قطعة دسمة من كتف العجل وما شابه. وبدلاً عن ذلك أود أن أقترح عليكم بعض الوجبات الفاخرة (الكمية لشخصين):

لزانيا مع القرع الصيفي الأخضر/كوز

المكونات: رقائق المعكرونة (لزانيا)، 100غ فطر طازج (وإن لم

يتوفر فمن المعلبات)، بصلة واحدة، علبة بندورة (طماطم) مقشرة، قرعة متوسطة الحجم، ملعقتا طعام من زيت الزيتون، ملعقة طعام طحين، ملعقة شاي من حساء الخضار المجففة، نصف ملعقة شاي من الأوريغانو، ملح، 100 غ كريمة، 100 غ من الجبن المبشور من نوع بارميزان أو غودا.

طريقة التحضير: يسخن الزيت في المقلاة وتبخر فيه البصلة المفرومة، ثم يضاف الفطر المقطع إلى شرائح حتى يحمر. يرش فوقه الطحين ويحرك ويضاف إليه البندورة والقرع (مقطعاً إلى شرائح متوسطة الحجم) وحساء الخضار المجفف والأوريغانو والملح ويترك على نار هادئة مدة خمس دقائق. تضاف الكريمة وتحرك تحت الصلصة وتُذاق. وفي وعاء الفرن يوضع الآن بالتتالي والتناوب صلصة ثم لزانيا وجبن على شكل طبقات، يكون آخرها صلصة مع الجبن. يتم ضغطها قليلاً كي يغطي السائل طبقات اللزانيا. وإن لم يكف يضاف بعض الحليب. توزع قطعة الزبدة الصغيرة على السطح ثم يوضع الوعاء في الفرن على السكة الوسطى لمدة 35 دقيقة.

صدر الدجاج على طريقة وادي أوستا

المكونات: 2 صدر دجاج، 1/4 ليتر حليب، 30 غ طحين كامل، ملعقتا طعام زيت زيتون، 20 غ زبدة، ملح، 1/8 ليتر خل أبيض، جبنة مزاريلا.

طريقة التحضير: يُدق الصدران حتى يصبحا طريين ثم ينقعان في الحليب، ثم يقلبان في الطحين. يحمى الزيت مع الزبدة في

كاسرولا، ويوضع فيها الصدران حتى يحمرا قليلاً من الجانبين ثم يضاف الملح ويصب فوقهما الخل، وعندما ينعقد يغطى الصدران بالجبنة. تغطى الكاسرولا وتوضع على النار حتى تذوب الجبنة. تقدم الوجبة ساخنة.

معكرونة مع الجمبري

المكونات: 200 غ من رقائق المعكرونة القصيرة المصنوعة من الطحين الكامل، 200 غ جمبري، ملعقتا طعام زيت زيتون، 3 ورق الغار، 3 بندورة / طماطم، ملح، فلفل، سعتر، بقدونس.

طريقة التحضير: يوضع ماء مالح في إناء حتى يغلي ثم يسكب فيه الجمبري ويغطى الإناء ويترك ليغلي. يوضع في كاسرولا زيت الزيتون ويحمّى قليلاً مع ورق الغار ثم يضاف إليه البندورة مقشرة وتحرك حتى تطبخ جيداً. يوضع الإناء جانباً ويستخرج بحذر لحم الجمبري من القشرة ويضاف إلى صلصة البندورة ويضاف إليه الملح والسعتر. يحرك الجميع بهدوء حتى لا يتمزق اللحم. أثناء ذلك تغلى المعكرونة في ماء مملح، ثم تصفى وتضاف إلى الصلصة وتحرك. تعاد الكاسرولا إلى النار وتحرك المعكرونة جيداً في الصلصة. أخيراً يرش فوقها الفلفل الأسود، ويضاف إليها البقدونس المفروم عند تقديمها على الطاولة.

سلطة التفاح والكرنب / سافوا

المكونات: 500 غ من كرنب يانغ، تفاحتان، ملعقتا طعام من خل العنب، ثلاث ملاعق من زيت دوار الشمس المعصور بارداً، ملح بحري، فلفل من المطحنة اليدوية، ملعقة شاي من عصير التفاح.

طريقة التحضير: ينظف الكرنب ويغسل ثم تقص عنه الأغصان اليابسة ويقسم إلى نصفين ثم يقطع إلى رقائق. يغسل التفاح ويقطع مع القشرة إلى شرائح. تحضر صلصة من الخل والزيت والملح والفلفل وعصير التفاح ويمزج الكرنب والتفاح مع الصلصة ويترك لمدة 30 دقيقة قبل تقديمه.

شرائح من الديك الرومي مع صلصة الكاري

المكونات: 500 غ شرائح من صدر الديك الرومي، ملح، فلفل، ملعقة شاي من زيت الزيتون، 1/8 ليتر حليب، ملعقة شاي من طحين الذرة، بصلة، 1/8 ليتر من حساء اللحم، ملعقة شاي من الكاري، 150 غ من المشمش.

طريقة التحضير: تغمس شرائح صدر الديك بالزيت والملح والفلفل. يحرك طحين الذرة حتى يذوب في الحليب، تقشر البصلة وتقطع إلى مكعبات. يغلى حساء اللحم في إناء مع الكاري والبصل ثم يضاف إليه صلصة طحين الذرة بالحليب ويترك ليغلي مدة خمس دقائق على نار هادئة. يذاق ثم يضاف المشمش ويوضع جانباً.

خذ مقلاة مدهونة وسخنها جيداً على النار دون سمنة. ضع فيها شرائح الصدر مدة دقيقتين حتى تحمر جيداً ثم انقلها إلى الصلصة المغلية الموضوعة جانباً. دعها مدة دقيقة واحدة ثم قدمها. يفضل إلى جانبها الأرز أو رقائق المعكرونة.

سباغتي مع خضار طازجة ومكسرات

المكونات: 500 غ سباغتي من الطحين الكامل ، عصير ليمونة، ست ملاعق طعام من زيت الزيتون، 50 ـ 100 غ من خضار المطبخ (مليسة، بقدونس، كزبرة، بيمبينيل، مايوران، ثوم أخضر، ريحان)، خمسة عيدان نعنع طازج، 50 غ بندق مطحون كالدقيق.

طريقة التحضير: تغلى المعكرونة في ماء مملح مع نصف كمية عصير الليمون لمدة سبع دقائق. خلال ذلك يمزج باقي العصير مع زيت الزيتون جيداً، تغسل الأعشاب وتجفف ثم تقطع إلى قطع صغيرة وتخلط مع الليمون والزيت. تصفى السباغتي بالماء جيداً ثم تعاد إلى الإناء، حيث يضاف دقيق البندق والصلصة الجاهزة ويتم خلطها وتقديمها فوراً.

شبوط بحري على طريقة ليفورنو

المكونات: 6 سمكات شبوط، 150 غ طحين كامل، 2 فص ثوم، ملعقة طعام من رب البندورة، ثلاث ملاعق طعام من زيت الزيتون، ملح، فلفل، بقدونس.

طريقة التحضير: تقشر السمكات وينظف داخلها ثم تغسل وتجفف.

تُغمس السمكات بالطحين ثم توضع في مقلاة مع الزيت على نار هادئة حتى تحمر السمكات على الوجهين. يضاف إليها الملح والفلفل والبقدونس المفروم والثوم المهروس جيداً، ثم يضاف رب البندورة وتترك لعشر دقائق أخرى حتى تتشبع، ثم تقدم.

حساء الخضروات النباتي

المكونات: 5 ـ 6 حبات بطاطا، 3 جزر، 2 ـ 3 أوراق كراث، مستحضر حساء الخضروات، بصلتان، بصل مشوي جاهز، 2 ـ 3 أوراق كرفس، ريحان، مايوران، كزبرة.

طريقة التحضير: تقشر البطاطا وتقطع إلى قطع كبيرة. ينظف الجزر ويقطع إلى شرائح. ينظف الكراث ويغسل ويقطع إلى شرائط ثم يغسل ثانية. تغسل أوراق الكرفس وتقطع، كما تفرم الأعشاب.

يوضع في إناء 2 ـ 3 ليتر ماء، يضاف إليها البصل المقطع إلى قطع خشنة ويترك ليغلي مدة عشر دقائق. يضاف إليها الجزر، وبعد بضع دقائق يضاف إليها الكرفس والبطاطا، وبعد قليل الكراث ثم يضاف المايوران والريحان والكزبرة. يترك ليغلي حتى النضج، ثم تضاف البصلات المشويات ومستحضر ماء الخضروات. وأخيراً يضاف ما تبقى من الأعشاب الطازجة.

من يريد الحساء سميكاً، يمكن أن يحمّر البصلات بالمرغرين، وضيف إليها ملعقتي طعام من الطحين الكامل. كما يمكن أن يضاف إلى الحساء أنواع أخرى من الخضروات مثل الكرنب

الأخضر أو القنبيط أو الفاصولياء أو البازلاء أو القرع الصيفي - حسب الموسم.

حساء الدجاج مع الخضار

المكونات: 2 جزر، ربع كرفس، بصلة، باقة كراث، 400 غ بطاطا، 1،5 ليتر ماء، دجاجة صغيرة للحساء بوزن 500 غ، ملح، فلفل، جوزة الطيب، زهرة الخيمة، بقدونس، مكعب حساء اللحم.

طريقة التحضير: يغسل الجزر والكرفس والبطاطا والبصل ثم يقشرون، يقطع الكراث بالطول ويغسل. تنقع الدجاجة في ماء بارد مع بقايا الخضروات وتوضع جانباً. يذاب مكعب الحساء ويحرك مع الملح والفلفل وجوزة الطيب المبشورة وزهرة الخيمة ويذاق، ثم يترك ليغلي على نار هادئة مدة 30 دقيقة مع إزالة رغوة الزفر. يقطع الجزر والكرفس إلى شرائح طولية والكراث إلى حلقات والبصل إلى مكعبات. يغسل البقدونس ويفرم، تقشر البطاطا وتقطع إلى مكعبات بحجم 2 سم. يفوَّر هذا في ماء مملح ثم يصفَّى ويوضع جانباً. تُرفع الدجاجة من الإناء وتوضع في طشت مليء بالماء البارد، فهذا أسهل لإزالة قشرتها. يزال زفر الحساء ثم يصب عبر مصفاة ناعمة، وإن كانت هناك حاجة يمكن تجديد وضع البهارات. تُقشر الدجاجة، ويفصل اللحم عن العظام ويقطع إلى أجزاء صغيرة. توضع الخضراوات المفرومة لتغلي في مرق الدجاج لخمس دقائق، ثم تضاف البطاطا ولحم الدجاج، يرش فوقها

البقدونس عند تقديمها على الطاولة.

خضراوات صيفية مع كبة بالجبن والسمن.

المكونات: 150 غ بازلاء، 250 غ فاصولياء، 250 غ جزر، 150 غ كراث، 250 غ قرع صيفي أخضر / كوز، 100 غ قنبيط، 20 غ زبدة أو مرغرين، بصلة متوسطة، ملح بحري، أوراق البقدونس.

مكونات الكبة: 125 مل حليب، 50 غ كريمة، 100 غ طحين القمح الكامل، ملعقتان من السمسم، بيضة، 100 غ جبنة إمّنتالر مبشورة، ملح بحري، جوزة الطيب.

طريقة التحضير: تُحضر الخضراوات، تُحمى الزبدة أو المرغرين. يضاف البصل المفروم لبرهة، ثم البازلاء المبلولة والفاصولياء، والجزر لمدة خمس دقائق، ثم تضاف خواتم الكراث وزهور القنبيط وشرائح القرع وتترك أيضاً لعشر دقائق، ثم يضاف الملح البحري والبقدونس وتذاق. خلال ذلك يغلى الحليب مع الكريمة ويضاف الطحين والسمسم، ثم البيضة والجبنة ويخفقون معاً حتى تنفصل كتلة الكبة عن أرض الإناء، يضاف الملح وجوزة الطيب وتذاق. يغلى ليتر من الماء مع بعض الملح، وباستعمال ملعقتين تصنع كرات الكبة من الكتلة وترمى في الماء المملح. تترك لتغلي على نار متوسطة لبضع دقائق حتى تطفو الكبة على السطح. توزع قطع الكبة فوق الخضراوات وتقدم على الطاولة.

سوفليه بالخضار والذرة البيضاء / الدخن

المكونات: ملعقتا طعام من الزبد أو المرغرين، بصلة، فليفلة حمراء، جزرتان، 100 غ بازلاء مغلية، 200 غ دخن، 1/2 ليتر حساء الخضار، باقة بقدونس، باقة مليسة، بيضتان، 100 غ جبن غودا مبشور، ملح بحري، فلفل أسود مطحون، زيت زيتون، 100 غ مزريلا.

طريقة التحضير: تحمى الزبدة أو المرغرين في إناء ويضاف إليها البصل المفروم حتى يشف، ثم تضاف الخضراوات المغسولة والمقطعة إلى مكعبات مع البازلاء وتترك لبرهة. يغسل الدخن ويضاف ويحرك، يضاف نصف ليتر حساء الخضار ثم يغطى الإناء ويترك ليغلي لمدة 20 دقيقة. يرفع عن النار ويضاف إليه الأعشاب المفرومة والبيضتان والجبنة، ثم يذاق مع الملح والفلفل ويصب في وعاء فرن مدهون بالزيت. يغطى بطبقات من المزريلا ويوضع في الفرن المحمى مسبقاً على درجة 200 (بالهواء الساخن 180 درجة) لمدة 15 ـ 20 دقيقة. ويخرج من الفرن ويقدم فوراً.

شرحات السمك المقلي

المكونات: شريحتان من سمك السيف، سلمون، هلبوت، قُدّ، حدوق أو أي نوع آخر صالح للستيك / الشرحات، 4 ملاعق طعام زيت زيتون، تاباسكو أو فلفل حار آخر، نصف ملعقة شاي ملح بحري، ملح طعام، فلفل أسود مطحون طازج، ملعقتا شاي، عصير الليمون.

طريقة التحضير: يحمى الفرن، تغسل قطع الشرحات كلها وتترك لتجف، وتوضع جميع المكونات الأخرى في طشت. يقلب السمك في الصلصة كي لا يلصق ثم يدخل إلى الفرن. تبلل الشرحات عدة مرات بالصلصة. تشوى الشرحات على الوجهين لمدة 3 ـ 4 دقائق. يجب أن لا تبقى شديدة الطراوة.

بندورة / طماطم، سبانخ، لزانيا

المكونات: 200 غ ورق سبانخ مجمد، 2 فص ثوم، ملعقتا طعام زيت زيتون، ملعقتا طعام صنوبر، ملح، فلفل، 200 غ بندورة، 80 غ جبن غرغنزولة، 20 غرام زبدة أو مرغرين، 20 غ طحين كامل، 100 مل حساء الخضار، 75 غ كريمة مخفوقة، زيت لدهن الإناء، 200 غ شرائح لزانيا، 50 غ جبنة غودا مبشورة، ملعقتا طعام صنوبر للتزيين في النهاية.

طريقة التحضير: يذوب ثلج السبانخ، يقشر الثوم ويقطع إلى شرائح، يحمى زيت الزيتون في المقلاة ويضاف إليه الثوم، ثم السبانخ لمدة خمس دقائق، يصب بعدها في مصفاة. ثم تخلط مع الصنوبر وتبهر بالفلفل والملح. تغسل البندورة وتقطع إلى شرائح، وتقطع جبنة الغرغنزولة إلى مكعبات. يذاب المرغرين من أجل الصلصة ويضاف إليه الطحين ويحرك لمدة قصيرة. ثم يصب الحساء والكريمة المخفوقة وتترك لتغلي مدة خمس دقائق حتى تنعقد الصلصة ثم تذاق مع الملح والفلفل. يدهن إناء بالزيت ثم يوضع فيه بالتتابع شرائح لزاينا نيئة ثم سبانخ، صلصلة بيشاميل، مكعبات غرغنزولة وشرائح البندورة، وفي

الختام لزانيا وصلصة، ثم يرش فوق الطبقة الأخيرة جبنة غودا وملعقتا طعام صنوبر. وتوضع اللزانيا في الفرن المحمى مدة 35 ـ 40 دقيقة.

كوسكوس مع الخضار

المكونات: 200 غ كوسكوس، ملعقتا طعام زيت زيتون، بصلة، ملعقة طعام زنجبيل طازج مجروش، رشقة زعفران، عود قرفة، 150 مل حساء الدجاج، جزرة، 130 غ بازلاء، 130 غ يقطين، 200 غ حمص، 1 قرع صيفي أخضر / كوز، بقدونس.

طريقة التحضير: يصب ماء ساخن فوق الكوسكوس ثم يترك لمدة 10 ـ 15 دقيقة مغلفاً بشكل جيد حتى ينتفخ، ودون أن يرفع الغطاء. ثم يحمى الزيت ويضاف البصل المفروم والزنجبيل والزعفران وتترك على نار هادئة مدة دقيقتين أو ثلاث ويضاف القرفة وحساء الدجاج والجزر المقطع. وتترك لتغلي ثم يرفع عنها الغطاء لمدة خمس دقائق. ثم تضاف البازلاء وقطع القرع وشرائح القرع الصيفي والحمص وتترك لتغلي معها حتى ينضج القرع. ويضاف البقدونس ويحرك ثم يسحب عود القرفة. يصب الكوسكوس في صحن كبير ليقدم على المائدة. ثم يصب فوقه ما تبقى من مرق الطبخ عند التقديم.

أليست هذه الوجبات شهية؟ ألم يسل لعابكم بعد؟ سأكرر ثانية: ليس هذا ريجيماً ولا دورة لتخفيف كثير من الوزن بسرعة هائلة (كي نعود بعدها لمزيد من الوزن وبسرعة أكبر) لا، إنها تغيير لنظام التغذية على مدى طويل من الزمن، الهدف منه الحد من استهلاك الدهون بشكل كبير: إذ عليكم الاكتفاء يومياً بـ 30 ـ 40 غ من الدهن فقط. عند ذلك سينزل وزنك 2 كغ في الشهر ـ وبشكل أوتوماتكي. إن اعتقدت أن هذا ليس كافياً، فعليك عندها أن تتصور عبوة زبدة بوزن 500 غ ـ أي نصف كيلو من الدهن. ووزنك سيهبط شهرياً بما يعادل أربعة أمثال ـ وهذا فعلاً كمية كبيرة.

بهذا التغيير لنظام التغذية ستصل خلال شهور قليلة إلى الوزن الذي تحلم به، وتحافظ عليه بصورة مستمرة. لقد اختبرنا ـ زوجتي وأنا ـ هذا بأنفسنا على أجسامنا، وذلك بعد أن أجبرنا أنفسنا على الجوع والتقشف، دون جدوى، باتباع عدة ريجيمات خطيرة. إن إدراكنا أننا قد كنا مخطئين في نظامنا الغذائي عبر سنوات طويلة، كان بمثابة إشارة البداية في حياة جديدة سعيدة. وبودي أن أدلكم، أعزائي القراء، إلى هذا الطريق. وهو فعلاً طريق ممهد من دون عوائق. فالجميل في أسلوب الالتهام هذا هو أنه بإمكانك فعلاً أن تأكل بقدر ما ترغب، وليس هذا فقط بل عليك أن تأكل حتى تشبع.

تجنب أي شعور بالجوع، كي لا تمرن عقلك الباطن على

تأثير اليويو، السيئ السمعة! كل وابق رشيقاً، بل لنقل التهم وابق رشيقاً! فما عليك سوى تناول المواد الغذائية الصحيحة والصحية، والابتعاد عن مسببات البدانة.

وإليكم بعض الملاحظات الإضافية:

- السكر: إن الألماني اليوم يستهلك، وسطياً 100 غ من السكر يومياً. وبما أن السكر لا يحتوي على ألياف فإنه لا يشبع، وإنما يؤدي إلى رفع معدل الأنسولين، مما يساعد على تحويل السكر في دهون الجسم. إن ما يحتوي على كثير من السكر ليست الحلويات التقليدية مثل الكاتو والمعجنات والمربيات، بل منتجات أخرى مثل الكاتشاب والكاكاو ودريسنغ السلطات، وأيضاً الخضراوات المعلبة. وعليكم تجنب المواد الغذائية التي يدخل في مكوناتها غلوكوز، غلوكوز سائل، ديكستروز، سكر العنب والفواكه والحليب. وابتعدوا أيضاً عن المنتجات الخفيفة light الممزوجة بالمواد المحلية، لأنها تغري بالمزيد من الأكل. وكبديل عن المواد المحلية يفضل اللجوء إلى العسل (طعمه رائع مع القهوة)، والفواكه الطازجة بعد الوجبة أو بين الوجبات، فهي تأخذ بسهولة مكان الحلويات المتخمة بالوحدات الحرارية.
- الملح: كن على حذر عند استهلاك الملح، فهو غالباً مسؤول عن رفع ضغط الدم، ومشاكل القلب والدورة الدموية. هناك كمية كبيرة من الملح الخفي / المموه في الحساء / الشوربة المجففة (5.62٪)، كذلك في أنواع

المرتديلا واللحم المقدد (30٪) وفي الخبز (20٪)، وفي صلصة الصويا (15٪). فاستخدم بدلاً من الطعام أعشاباً طازجة أو مجففة وبهارات.

- الفواكه والخضراوات: تناول من منتجات الموسم محلياً حسب الفصول. وتجنب كلياً منتجات البيوت البلاستيكية (ففيها الكثير جداً من النترات)، وخلال شهور الشتاء يمكنك اللجوء إلى الخضراوات المجمدة أو المستوردة. واحرص أن تكون الخضراوات والفواكه ما أمكن من تربة محمية بيئياً، حيث لا تستخدم مبيدات الحشرات الكيميائية ولا الأسمدة الاصطناعية.

- منتجات الطحين الكامل: إن طعمها ليس أشهى فحسب، بل هي تحتوي على كمية أكبر من العناصر المغذية من الطحين الأبيض. كما أنها المزود الرئيسي للجسم من الألياف ذات التأثير الفعال على جهاز الهضم. ومن يأكل منتجات الطحين الكامل (سواء خبزاً أو معكرونة) يشبع بسرعة (فالألياف تتمدد في المعدة) فتقل كمية الطعام، وهكذا فإنك تخفف وزنك بنفسك.

- الخضراوات النيئة / غير المطبوخة: إن شعار أنصار تناول الخضراوات النيئة هو «دعوا غذاءنا طبيعياً ما أمكن» وهذا يبدو منطقياً، فالفيتامينات لا تقتل بالطبخ والأملاح المعدنية تبقى سليمة. وأنتم تذكرون لا شك أن صديقي يوهانس من أنصار الخضراوات النيئة، لكنه طيلة سنوات صداقتنا لم

يستطع إقناعي بوجهة نظره. وبغض النظر تماماً عن كوني إنساناً ينشد اللذة ولا أرغب برتابة وأحادية الخضراوات النيئة، فثمة حجج قوية ضد هذا الأسلوب الغذائي. إذ يفوت أنصار هذا الأسلوب أن النباتات لا تتضمن فقط فيتامينات وأملاحاً معدنية حيوية للجسم، بل إن فيها كتيبة كاملة من عناصر الردع السامة، تستخدمها دفاعاً عن نفسها ضد أعدائها (السوس، العث، الفئران أو البشر)، وبفعل الحرارة الناتجة عن الطبخ تتحلل العناصر السامة غير المستحبة وتصبح غير ضارة. أما الحبوب النيئة فلا مكان لها في غذائنا، لأنها تحتوي على الفيتين phytin وهي مادة تعرقل الجسم لدى تمثله للأملاح المعدنية والعناصر الغاسلة.

- الصلصات: تعتمد الصلصات التقليدية عادة على الطحين الأبيض، ولهذا فهي محرمة كلياً. وأحد البدائل هو إضافة الكريمة الطازجة إلى السائل الناتج عن القلي، أو إضافة جبنة طازجة قليلة الدسم إليه وتحريكه.

- السلطات: انتبه إلى ضرورة تقديم السلطة طازجة، إذ أنها بعد تحضيرها بساعة من الزمن تفقد 48 بالمئة من الفيتامينات. وهذا ينطبق أيضاً على الخضراوات إن تعرضت للغلي الشديد، ولهذا يفضل تبخيرها فقط.

- بضع كلمات حول الفطور: كن مقتصداً في تناول الزبدة أو المرغرين، وتجنب أنواع المربيات المحلاة جداً. ويحرم الخبز الأبيض المحمص / توست. وإذا رغبت فحمص

قطعة خبز من الطحين الكامل وادهنها بلبنة أو لبن قليل الدسم مع العسل أو المربى بسكر الفواكه. ويستحسن بين يوم وآخر تناول كورن فلاكس مع حليب قليل الدسم دون سكر، أو لبن طبيعي تخلط معه قطع صغيرة من الفاكهة.

- اشرب الكثير من المياه المعدنية أو الشاي غير المحلى (وخاصة الشاي الأخضر لأنه قاتل للسمنة). وفي المقام الأول عليك بشرب كثير من المياه المعدنية، فالماء إكسير حياة حقيقي يساعد على خروج كافة فضلات الاستقلاب عن طريق الكليتين. كما يجعل الأطعمة في المعدة تنتفخ وتتمدد وينقلها عبر الأمعاء. وهذا في غاية الأهمية إن احتوت وجباتكم على مواد غذائية غنية بالألياف.

- وإليكم نصيحة أخيرة: احذروا ما يسمى بـ «المنتجات الخفيفة Light! فغالباً ما تحتوي على نفس الكمية من الوحدات الحرارية مثل المواد الغذائية العادية والمشروبات العادية. وبما أنها لا تُشبع مثل المواد الغذائية المتعارف عليها، فإنها تُغوي بمزيد من الأكل كي يتحقق الشبع. والأمر الأكثر أهمية هو أن تتناول المواد الغذائية الصحيحة وبشكل متوازن. وصحة طريقتي المعتمدة على أن طعامك يحفظ لك رشاقتك، يؤكدها أي عالم مستقل وغير محافظ. أما بصدد القارئ الذي مازال يخامره الشك، ولا يريد أن يجازف بارتكاب أي خطأ، فقد تقنعه قواعد التغذية التي صاغتها الجمعية الألمانية للتغذية. وقد نقلت هذه القواعد

من كتيب بعنوان «كل واشرب بكامل الفائدة حسب عشر قواعد للجمعية الألمانية للتغذية» (يمكن الحصول على الكتيب مقابل ثمنه الذي يعادل 6 ماركات مضافاً إليها رسوم البريد، عن طريق حوالة بريدية على العنوان التالي:
(DGE, Postfach 930201, 60457 Frankfurt, Germany)

1 ـ **طعام متنوع بكمية معتدلة.** كلما تنوعت مكونات وجباتك كلما ازدادت فرصة حصولك على عناصر التغذية الضرورية للحياة. وبصدد كمية الوجبة، يجب ألا تؤدي إلى زيادة وزنك أو نقصانه.

2 ـ **خفف الدهون والأغذية الغنية بالدهون.** خفف من المرغرين أو الزبدة التي تدهن بها خبزك (الحد الأعلى يومياً 40غ من الزبدة والسمنة). يفضل اللجوء إلى طرق الطهي المخففة من الدهون مثل التبخير أو طنجرة الضغط. استخدم للسلطات زيوتاً نباتية جيدة.

3 ـ **ليكن الطعام مبهراً،** ولكن ليس مالحاً. ويفضل اللجوء إلى الأعشاب والبهارات، فهي تدعم النكهة الخاصة للمادة المطبوخة. واقتصد باستخدام الملح. وإن كنت لا تستطيع الاستغناء عنه فاستخدم ملح اليود.

4 ـ **خفف من الحلويات.** لا تتناول الحلويات إلا نادراً وبكميات قليلة. فالحلويات والسكر يمكن أن يسببوا تسوس الأسنان ويؤدوا إلى زيادة الوزن.

5 ـ **أكثر من منتجات الطحين الكامل**. تناول يومياً خبزاً كاملاً وأكثر من الوجبات التي تعتمد على الحبوب. فهي توفر إلى جانب الألياف الفيتامينات والأملاح المعدنية ومواد نباتية ثانوية. اجعل فطورك غالباً مزيجاً من الكورن فلاكس والفواكه والحليب والليمون والمكسرات المبشورة.

6 ـ **أكثر من الخضراوات والبطاطا والفواكه**. هذه المواد الغذائية يجب أن تكون محور غذائك. كُلْ خمس مرات يومياً فواكه وخضراوات، وتناول بعضها نيئاً. يمكنك استبدال كمية الفواكه والخضراوات بـ 200مل من عصير الفواكه أو الخضراوات. وأكثر في وجباتك من البقول والبطاطا.

7 ـ **خفف البروتين الحيواني**. استبدله بالبروتين النباتي في البطاطا والبقول والحبوب. أضف إلى البروتين الحيواني الحليب ومنتجاته. ويُعد السمك مصدراً قيماً للبروتين. فاجعل تناولك للحوم والمرتديلا والبيض نادراً.

8 ـ **اشرب بتعقل**. أكثر من شرب المياه المعدنية (ليتراً ونصف يومياً) وشاي الأعشاب والزهورات والفواكه من دون سكر، ومن عصير الفواكه والخضراوات المخفف. تلذذ باعتدال بالشاي والقهوة. لا تطفئ ظمأك بمشروب كحولي.

9 ـ **تناول عدة وجبات صغيرة**. تناول يومياً خمس وجبات

صغيرة، بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. فهذا ينعشك ويجنبك عسر الهضم.

10 ـ **حافظ عند الطهي على النكهة والقيمة الغذائية.** دع الطعام ينضج بقليل من الماء أو السمنة. فهذا يحمي العناصر الغذائية من التلف ويحفظ الطعم الخاص بكل مادة. خزِّن الفواكه والخضراوات لمدة قصيرة واطهها مباشرة قبل الأكل.

ها أنتم ترون أن نصائح الجمعية الألمانية للتغذية تكاد تتطابق تماماً مع خبراتي الذاتية. ومع ذلك، لدي ملاحظتان:

بما يخص القاعدة 1: إنْ تغذيت وفق نصائحي فإن وزنك لن يزيد ولن ينقص. بل إن جسمك ينخفض ذاتياً باتجاه الوزن الذي يوفر الشعور بالراحة الشخصية.

بما يخص القاعدة 8: هنا أكتشف إصبع السبابة مرفوعاً وهذا غير صحيح، أما الصحيح فهو أن على الإنسان أن يتوقف عن تناول الكحول.

ماذا يحتاج الإنسان للحياة؟ إنه يحتاج إلى الهواء للتنفس، وإلى الماء للشرب، والغذاء للأكل. إن التنفس والشراب ضروريان للحياة، إذ لا يمكننا البقاء دون هواء وماء إلا لفترة قصيرة جداً. وبصدد الحاجة الأساسية الثالثة يختلف الأمر جوهرياً تقريباً: إذ يمكننا أن نعيش طيلة شهور دون طعام صامد، ومن غير أن يصيبنا أذى. بل العكس هو الصحيح:

لأننا عندما نمتنع عن الطعام كلياً لمدة من الزمن، فإنما نفعل خيراً، أي أننا نطهر معابد أجسامنا، حسبما قال عيسى عليه السلام بكلمات رائعة.

يبين لنا التاريخ أن الصيام في الأديان كافة يحتل مكانة عظمى. وكبار الأطباء في الماضي كانوا على معرفة بالتأثيرات الإيجابية للصيام على الجسد والروح. يقول غالينوس (129 - 199م) وهو أحد عظماء الطب في روما القيصرية: «إن كثرة الدهون والدم تخنق الروح، فلا تعود هذه قادرة على إدراك الأمور الإلهية والسماوية وتقييمها».

حتى يومنا هذا مازال المسلمون يمارسون الصيام في شهر رمضان، إن مفعول الصيام الذي يماثل البلسم على صعيد الجسد والعقل نراه جلياً عند شعب الهونزا (الذي سبق أن ذكرته والذي يقطن في هيملايا الوسطى، شمالي كشمير) الذي يصوم مدة شهرين في السنة.

لم يتبق من الصيام في الدول الصناعية الغربية شيئاً يستحق الذكر: صوم الفصح لدى الكنيسة الأُرثوذوكسية اليونانية، وصوم يوم الغفران لدى اليهود. وفي هذا الزمن الذي يفتقد إلى القيم والمعاني الروحية، يتم التعويض عن طريق التخمة المادية، حتى على صعيد الطعام.

إن مغزى الصوم (وهو تطهير الجسم والعقل والروح) قد

صار طي النسيان تقريباً. علماً بأن الصوم هو السبيل المثالي لتطهير الجسم من الرواسب وتخليصه من السموم، بل إنه يحقق نتائج علاجية على صعيد أمراض عضوية مختلفة. ويرى خبير الصوم الشهير الدكتور أوتو بوخينغر أن الصوم هو «ملكُ الطرقِ في فن الشفاء».

والصوم يحررنا من ضغوط الحياة اليومية، فيرشدنا إلى ما هو جوهري ويمكِّننا من تحرير ذواتنا داخلياً كي نصل إلى المعرفة، فندرك الأخطاء التي ارتكبناها حتى الآن، بصدد سلوكنا الغذائي أو بصدد عادات حياتية أخرى، فنتوجه إلى الطريق الصحيح. جرِّبه مرة أو مرتين في السنة وستشعر وكأنك قد ولدت من جديد. وليس هذا مجرد كلام في الهواء، بل يصدر عن تجربة ذاتية رائعة، قمت بها بنفسي، وبودي أن أنقلها إليكم.

إن تخفيض الوزن الذي يضعه كثيرون في المقام الأول، لا يعتبر على صعيد الصوم، في الواقع، سوى مؤثر جانبي (وإن كان غالباً مرغوباً).

إن صوم 14 يوماً أو حتى أربعة أسابيع لا يشكل أي خطر على الإنسان الصحيح البنية. إذ يستطيع الإنسان أن يعيش طيلة شهور مما يختزنه جسده، ومن دون أن تتراجع قدرته على الإنجاز. هناك عشرون سويدياً أنجزوا خلال عشرة أيام، من

دون أية مشاكل، مسيرة طولها 500كم تقريباً من مدينة غوتيبورغ حتى ستوكهولم، ولم يتناولوا في أثنائها أي طعام صامد، بل اكتفوا بعصير الفواكه والمياه المعدنية. وحتى كبار رياضيي الإنجاز يحققون خلال الصيام أرقاماً قياسية.

إلا أنني سأستثني وضعاً واحداً هو المرأة الحامل أو المرضع، فحتى اليوم لم يتوضح بشكل قاطع في ما إذا كانت عملية التطهر من السموم تشكل خطراً على الرضيع. ومن لا يشعر بأنه صحيح الجسم تماماً، فليراجع طبيبه قبل الشروع في الصيام.

هكذا تصوم بصورة صحيحة

إن أصعب الأمور هو أن تصوم وحدك، إذ على من يصوم وحده أن يمتلك قدراً عالياً من الإرادة كي يتجنب المغريات. ولذلك يسهل على الجماعة المنسجمة فكرياً أو مع شريك العمر خوض تجربة الصيام لمدة زمنية محددة. ولكن مع الاحتفاظ بإمكانية الاختلاء بالذات حسب الحالة النفسية أو المزاجية، من أجل التأمل مثلاً، (وفي فصل قادم سأتحدث حول الإمكانيات الرائعة لممارسة التأمل).

يجب قبل البدء بالصوم أن يقتصر طعامك لمدة يومين على الفواكه. وبذلك لا يبقى في أمعائك سوى فضلات الفواكه

التي لا تفسد كاللحم ولا تتخمر كالحبوب، مما يجنبك تشكل الغازات أو حدوث الإسهالات.

ابدأ يوم صيامك الأول صباحاً بتطهير الأمعاء بصورة جذرية، وذلك بتناولك ربع ليتر من عصير مخلل الملفوف أو 30غ من الملح الإنكليزي محلولة في نصف لتر من الماء الساخن. والطريقة الأكثر كفاءة وصحية، على عكس ما يعتقد الكثير من الناس، هي أن تفرغ أمعاءك عن طريق الحقنة الشرجية.

وبذلك تكون قد أصبحت في خضم العلاج بالصيام. وعليك خلال الأسبوعين القادمين أو لفترة أطول، أن لا تأكل على الإطلاق، وإنما أن تشرب فحسب: حسبما ترغب من أنواع الشاي أو المياه المعدنية، وكميات محدودة من عصير الفواكه أو الخضراوات. وأكثر من الشرب، بحيث يكون الحد الأدنى ثلاث ليترات يومياً. فالجسم خلال هذه المدة يحتاج إلى كثير من السوائل كي يحلل الرواسب والسموم ثم يطردها خارج الجسم.

دع جانباً كل ما هو غير ضروري جداً للحياة، فليس ثمة ما يضر بجسمك خلال الصيام، مثل التدخين والقهوة والحلوى، والأدوية، والحبوب المدرة للبول، والمسهلات، ومانعات الشهية.

أما في ما يخص مدمني التدخين الذين يعتقدون أن ليس بمقدورهم التخلي عنه، فإليهم هذه المناورة الصغيرة للابتعاد عنه: حوِّل عادة التدخين اللاواعية غالباً إلى طقس تدخين واعٍ كلياً. تابع دخان سيكارتك بعينيك ملاحقاً تصاعد حلقات الدخان نحو السقف. ثم تابع (بذهنك) طريق عبور الدخان عبر الحنجرة وحتى الرئتين وشاهد كيف تصل جزيئات النيكوتين السامة إلى أبعد زوايا جسمك. فكر بوعي بما تقترفه بحق جسمك ـ وستدهشك النتائج، إذ أن السيكارة الثالثة أو الرابعة ستفقد الطعم الذي ترغب فيه: فبما أنك بهذا الطقس تقوم بفعل واعٍ تماماً، فإنك تنشط سُلطة لا وعيك، الذي يسجل أنك تقترف خطأً بحق جسمك فينبري للدفاع ضد هذا الإدمان الضار. ولقد لاحظت على نفسي شخصياً أن سيكار الهافانا الذي أعشقه قد فقد نكهته خلال فترة الصيام، كما أنني أعرف كثيراً من المدمنين الذين كان الصيام سبباً في تخليهم عن مادة التدخين أو إدمانه.

إن معظم الأديان تختار لزمن صومها فصل الربيع، فهو الوقت الذي تستيقظ فيه الطبيعة لبدء حياة جديدة، إنه جو ومزاج الانطلاق ـ فقد انقضى الفصل المعتم الكئيب، وجاء النور والشمس لإنعاش الجسد والروح. إنه الوقت الأسهل للشروع في أمور جديدة. لكن الأمر في الأساس ذاتي، فأنت

من يختار موعد بدء الصوم. أنصت لنفسك واسألها: هل أنا جاهز لزمن الوعي، هل أمتلك إمكانية الانسحاب لمدة أسبوع أو أسبوعين من حالة الضغط والإرهاق العصبي؟

قد تكون الحالة مثالية، إن استطعت لفترة الصيام أن تأخذ إجازة من عملك. فعندها ستمتلك إمكانية ممارسة هوايتك المفضلة أو رياضتك المحببة، أو أن تتكاسل. المهم هو أن تشعر بالراحة والسكينة. فالصيام يعني أن تكون حراً من الواجبات والضغوط المعتادة، ومن منغصات مكان العمل المحتملة. فروحك تحتاج إلى السلام. ولكن بإمكانك طبعاً أن تصوم في بيتك. عند ذلك، انتبه لضرورة أن يكون الوقت ملكك، لراحة بالك، ولكي تجد طريقك إلى ذاتك. خذ ما شئت من وقت الاسترخاء، تمدد واضطجع إن رغبت في ذلك، استمع إلى الموسيقا أو اقرأ كتاباً جيداً. ومارس التأمل واستبطن. استغرق في عملية الاستبطان واكسب مسافة بعدٍ عن التيار والأفكار، وافصل جميع المدركات الحسية، كي تصل إلى وعي نقي - إلى مستوى الذات. فالتأمل هو مفتاح حياة شمولية، صحية ومديدة.

إذا كنت تمتلك طريقة / تقنية للتأمل، ترتاح إليها كلية، فحافظ عليها. وإن لم يكن لديك خبرة تأملية من أي نوع، فأمِّن كاسيتاً خاصاً بالتأمل ليرافقك عبر رحلتك إلى ذاتك.

إن الصيام لا يطهر الجسم من السموم ويخلصه من الأدران فحسب، بل إنه وضع مثالي للخلاص من الوزن الزائد، وبإيقاع سريع. إلا أن الصيام بطبيعته محدود زمنياً، وبمجرد انتهائه سرعان ما يعود الوزن إلى ما كان عليه، هذا إن لن نغير أسلوب تغذيتنا. فمن يريد أن يغير وزنه لوقت طويل، عليه أن يغير عاداته الطعامية بشكل جذري. ويجب أن تختفي من لائحة طعامه مواد مثل: اللحم، منتجات الطحين الأبيض، الحلوى والحلويات.

«الحساء العجيب» لامتصاص الدهون

إن من لا يرتاح إلى الصيام، مهما كانت الأسباب، يمكنه بطريقة أخرى مجربة أن يخفف وزنه بسرعة، وذلك بنوع من الحساء العجيب الذي يساعد على تخفيف حتى خمسة كيلوات خلال أسبوع واحد.

إليكم مكونات الحساء العجيب:

ست بصلات، 2 فليفلة خضراء، باقة كرفس، 3 بندورة / طماطم، 4 جزر، 1 قرع أخضر / كوز، باقة بقدونس، 2 عبوة شوربة البصل.

طريقة التحضير: قطِّع الخضراوات إلى قطع صغيرة ثم ضعها مع محتوى العبوتين في كمية كبيرة من الماء وارفعها على النار لتغلي مدة 30 دقيقة. أضف البهارات حسب الذوق.

ولكي لا يخرج الحساء من أذنيك، كما يقال مجازاً، يمكنك بين الحين والآخر أن تأكل ما شئت من الفواكه والخضراوات. ومع ذلك فإن وزنك سيهبط بسرعة. إن السبب في سرعة هبوط وزنك هو تبولك كمية كبيرة من السوائل. وهذا الريجيم البالغ السرعة لا يؤذي أبداً، لكنني أؤكد: إنه علاج متطرف لفترة زمنية قصيرة، يؤدي إلى نزول فائض بسرعة. وهذا العلاج، كالصيام، سيسهل عليك عملية تغيير عاداتك الطعامية - بسبب النجاح السريع المحسوس. أما على المدى الطويل فيمكنك الحفاظ على قوامك الذي ترغب فيه، إن غيرت برمجة عقلك الباطن، وفق مستوى إدراكك الجديد، باتجاه أسلوب غذائي عقلاني وطبيعي.

كيف تبرمج عقلك الباطن على «رشيق»

«لا يستطيع الإنسان أن يخلق حياة، وعليه لذلك ألا يسلبها أيضاً. ليس من شأن الإنسان، بل بارئه أن يمنح الحياة ثم يأخذها. لا يملك الإنسان شيئاً من الموجودات على وجه البسيطة، بل هي ملك خالقه. يجب على الإنسان أن يتعلم السلوك بمسؤولية تجاه ملكوت الحيوان، ولما كان الحيوان كائناً أقل تطوراً، فعلى الإنسان أن يحبه ويقدره».

عن «ولقد رأيت سماء جديدة»
راما لا

لقد نشأت في مدينة مارل الواقعة في حوض الرور، وعشت هناك كطفل سنوات الحرب الأخيرة. وبسبب كثرة المناجم ووجود مصنع كيميائي في مسقط رأسي فقد تكثفت غارات الحلفاء الجوية عليها، حتى جعلوها عملياً والأرض سواء. فكان هناك نقص بتزويد السكان بالمواد الغذائية. ومع ذلك فإننا (كنت أعيش مع والدتي وجدي وابن عمي، أما آباؤنا فقد سقطوا في الحرب) كنا نحصل دائماً على كفايتنا من الطعام. فكنا في عداد المحظوظين القادرين على توفير طعامهم بأنفسهم.

ففي الحديقة الكبيرة، وراء البيت، كان جدي يزرع كل شيء نحتاج إليه: بطاطا، هندباء، خس، خضراوات، فاصولياء، بازلاء، قنبيط بأنواعه (وكان يزرع لنفسه ورق التبغ ويجففه في السقيفة). وبالإضافة إلى ذلك كان هناك فريز / فراولة وتوت العليق وإجاص وتفاح وخوخ وكرز. وبمناسبة عيد الفصح وعيد الميلاد كان جدي يذبح أرنباً من إسطبله. وبعد الحرب كان يقوم بجولات يجمع خلالها بعض البيض وقطعة من اللحم المدهن. أما اللحم فلم نره على المائدة خلال تلك السنوات إلا نادراً.

وحسب قناعة بعض علماء التغذية والأطباء المحافظين كان يفترض بنا آنذاك أن نعاني من نقص البروتين أو أن نكون مهددين بالمرض، بل حتى بالموت. ولكن لم يحدث أي أمر

من هذا القبيل، ولا أذكر أن أحداً من عائلتنا قد مرض. وما يدعم ذاكرتي الذاتية هو الوضع الصحي لعامة السكان: إذ لم تكن صحة الألمان أفضل مما كانت عليه في سنوات الحاجة؛ الحاجة إلى السكر واللحم والمرتديلا. أما أمراض القلب والدورة الدموية فقد كانت شبه مجهولة.

مع ارتفاع مستوى المعيشة في السنوات التالية تغيرت العادات الطعامية أيضاً. فاللحوم والمرتديلا كثر ظهورها في الوجبات وبكميات كبيرة، في حين صارت البطاطا والخضراوات والخس والخبز مجرد مكملات للوجبة. ووالدتي، كمعظم الأمهات حينذاك، كانت صارمة جداً حيال الأكل، فكان لابد أن آكل صحني عن آخره، وهي تهمهم بنعتي «أيها النحيل». وإن لم أعد قادراً على ابتلاع أية لقمة إضافية، كانت تعظني دائماً قائلة: «يمكنك أن تترك البطاطا. أما اللحم فلابد من أن تأكله». لا أريد أن ألومها اليوم على سوء تفكيرها حينئذ، فسلوك جميع الأمهات كان متشابهاً. وهذا أمر مفهوم، فقد اعتقدن بعد سنوات الضيق أنه لابد لهن من أن يعتنين بأطفالهن جيداً.

وكانت المطاعم والحانات المفضلة هي تلك التي تقدم وجبات لحم هائلة بأسعار معقولة. وقد ارتفع استهلاك اللحوم والمرتديلا من 14كغ للشخص سنوياً (ما قبل الحرب) إلى 51كغ

عام 1954، وحتى 95كغ في وقتنا الحاضر. فإذا شمل الإحصاء العجائز والرضع فستكون النسبة 260غ يومياً.

وحسب هذه الكميات من اللحوم التي كان الناس يبتلعونها، كان لابد من أن يسمنوا أكثر فأكثر. فهاجمتهم من جديد الأمراض الوبائية في القلب والدورة الدموية، إلى جانب السرطانات الخبيثة.

إنه لمن الواضح تماماً إذن أن ما يسبب لنا السمنة والأمراض هو الإفراط في الحلوى والحلويات واللحوم والمرتديلا. وإذا رسخت هذه الحقيقة في وعينا، فعلينا الآن أن نجدد برمجة عقلنا الباطن الذي أخطأنا سابقاً في برمجته نتيجة سلوك مغلوط استمر عقوداً طويلة. إلا أننا لا نحتاج الآن لسنوات، وإنما خلال ستة إلى ثمانية أسابيع بوسعنا تحقيق هذه المعجزة، هذا فيما إذا نضج لدينا إدراك أننا كنا مخطئين بشأن تغذيتنا حتى اليوم.

فإذا أوصلت هذا الإدراك، أي هذه الأفكار، إلى عقلك الباطن، فإنه أوتوماتيكياً سيرعى عملية وصولك إلى الوزن الذي تحلم به شخصياً. فأنت تعلم حتماً أن العقل الباطن هو الذي يتلقى الأوامر من الوعي.

والآن، كيف ستجدد برمجة عقلك الباطن؟ اسمح لي بأن أخبرك كيف نجحت أنا في هذا الأمر. وقتذاك عندما حرضني

ابني ذو 12 عاماً على الاشتغال بعمق على موضوع التغذية، كانت حساسيتي تجاه الأمر قد صارت جلية، رغم أنني لم أتخذ أي إجراء على الصعيد الشخصي بناء على النتائج، بل بقيت أجرجر معي الـ 105كغ التي تشكل وزني. وآنذاك دعتنا صديقة زوجتي إلى «عيد الذبائح» وهو طقس مازال منتشراً جداً في هِسِّن، حيث ينتقون نعجة ويسمنونها على مدى السنة، ثم يذبحونها في الأيام الباردة الأولى من السنة، ويدعون الأصدقاء والمعارف للاحتفال مساء ذلك اليوم «بعيد الذبائح»، فيقدمون حساء الدم والمرتديلا واللحم المفروم طازجاً ونيئاً.

كنت أحد أفراد تلك الحلقة المبتهجة، وعلى وشك أن أضع في فمي أول لقمة من اللحم المفروم، عندما خاطبني المضيف قائلاً: «إنه شهي، أليس كذلك؟ فهو طازج جداً، بل مازال دافئاً، وكأنه مازال يرتجف، كما يقال». ثم التفت إلى زوجته بفمه الممتلئ باللحم المفروم النيئ وقبّلها بحرارة مداعباً خدها بيده، ودم الذبيحة مازال واضحاً تحت أظافره.

إنها تلك اللحظة. في تلك اللحظة بالذات سمعت من داخلي صوت كبسة زر؛ في تلك اللحظة تغيرت برمجة عقلي الباطن، دون أن تتدخل إرادتي، ودون أن أعي ذلك.

ولم أعد قادراً، بأي حال من الأحوال، أن أبتلع تلك اللقيمة التي أصبحت داخل فمي. فتوجهت إلى المرحاض

وتقيأت كل ما أكلته في تلك الأمسية، وأنا أقول لنفسي: ما هذه الحقارة ! يا لها من حقارة مشؤومة!

عندما عدت إلى الطاولة، نظرتُ إلى زوجتي، فوجدتها شاحبة الوجه وتبذل جهداً كي تبتسم. وكانت قد أزاحت صحنها بما فيه من لحم مفروم طازج. ومن دون أن تقول شيئاً، أدركتُ أن كبسة الزر قد حدثت عندها أيضاً. منذ ذلك الحين، لم أذق لحم المدهن ولا لحم البقر أبداً. فقد بقي القرف مستمراً طيلة تلك السنوات.

ما الذي حدث؟ إن أفضل وسيلة للتأثير في عقلنا الباطن، كما أصبح معروفاً، هي اللغة البصرية. (وهذه الحكمة معروفة في حكمة الشعوب منذ القدم «إن صورة واحدة تعبِّر أفضل من ألف كلمة»). وبالتالي يمكننا برمجة العقل الباطن بأفضل شكل إذا لجأنا إلى اللغة البصرية، إلى فكرة مصورة. وصورة مضيفي تلك وهو يقبل زوجته، بفمه الممتلئ باللحم المفروم النيئ الدافئ، هذه الصورة انطبعت في عقلي الباطن بشكل غير قابل للإمحاء، وصارت تولد القرف أوتوماتيكياً، كلما واجهت لحم المدهن أو لحم البقر. وبنفس الأوتوماتيكية / الآلية التي يرعى بها عقلي الباطن عملية تنفسي وخفقان قلبي، وكذلك كيف أخطو برجل ثم بالأخرى من دون أن أفكر بذلك، هكذا يرعى الآن كوني أتغذى بشكل عقلاني وطبيعي، فقد خزَّن نموذج السلوك الصحيح، بشكل غير قابل للامحاء أيضاً.

وأنت عزيزي القارئ، بإمكانك تجديد برمجة عقلك الباطن ورعاية أن تحقق أوتوماتيكياً الوزن الذي تحلم به.

لنقم بالخطوة الأولى ونتمرن على التبصير، أي على جعل الفكرة مرئية بصرياً:

- أغمض عينيك وتخيل / تصور موزة. في البدء يأتي الشكل ثم اللون الذي يستمر حتى ترى لون الثمرة المضيء. ثم تفتح عينيك وتغلقهما ثانية، والآن سيتراءى شكل ولون الموزة بشكل أسرع أمام عين عقلك.
- بدِّل الصورة وتخيل تفاحة، بشكلها المستدير ولونها الأخضر الفاتح الذي شابته صفرة النضج. ها أنت تقضم التفاحة وتلاحظ روعة طعمها الشهي.
- بدِّل الصورة مجدداً وتخيل خوخة. إنك ترى شكلها البيضاوي ولونها الأزرق القاتم. ها أنت تقضم الخوخة وتتذوق حلاوتها التي لا مثيل لها.
- الصورة الرابعة: ليمونة، غير مكتملة الاستدارة، بل تميل نوعاً ما إلى الشكل البيضاوي، ولونها أصفر فاتح. إنك تقطع الليمونة وتعصرها وتصب العصير في كأس، وتأخذ جرعة، وتلاحظ أن فمك قد تقلص.

كرر هذا التمرين عدة مرات حتى تنجح عفوياً في تظهير الصور أمام عين عقلك. والمهم في الأمر هو ألا تبقى الصورة مشوشة، بل أن ترى التفاصيل الدقيقة بجلاء.

بدهي أن عقلك الباطن يعرف مسبقاً طعم الموزة الشهي أو الخوخة أو التفاحة. فلقد برمجتَ له ذلك ألف مرة عبر مسيرة حياتك بتذوقك لهذه الفاكهة. كما سبق أن أوحيت له آلاف المرات أن قطعة الشرحات الطرية المشبعة بالدهن تكون شهية المذاق. ولكن هل الأمر حقاً كذلك؟ هل مذاق اللحم طيِّب حقاً؟ إذا كنت صادقاً مع نفسك، فعليك الاعتراف بأن طعم اللحم في أفضل الحالات لا يوحي بشيء، ولا يصير طيِّباً إلا بالتحضير، مع البهارات والصلصات المتقنة. أما اللحم الجاف فلا طعم له أبداً، والأطفال الذين مازالوا يمتلكون غريزة سليمة ولم يتم التلاعب بعقلهم الباطن بعد، فإنهم عادة لا يحبون اللحم. ولكنهم يُربوَّن كي يصيروا من أكلة اللحوم وذلك بأن نزرع في نفوسهم بإلحاح موعظة: «كُلِ اللحم على الأقل كي تصير قوياً وطويلاً»، وأن هذا جيد. وبهذا يبرمج العقل الباطن بشكل مغلوط.

ولكن عندما نمتلك معرفة أن آباءنا والأطباء وعلماء التغذية قد وعظونا بلغو الكلام، سنستطيع تجديد برمجة عقلنا الباطن بشكل صحيح، والطريقة الأسهل هي لغة الصور.

فلتقم بالخطوة الثانية:

تصور في ذهنك اللحام / القصاب الذي تتعامل معه. وليكن رجلاً ودوداً بخدين ورديين، دائم الابتسام. لكنك لا

تراه الآن وهو يبيع اللحم الجاهز، وإنما في الغرفة الداخلية وهو يحضر الذبائح...

إنه ينتعل جزمة مطاطية يخوض بها عبر الدم والأمعاء، ومريلته ملطخة بالدماء. إلى يساره يتأرجح المجلخ وفي يمينه سكين ذات نصل حاد جداً. يساق إليه العجل الثاني وهو يزعق فزعاً من الموت. يقوم اثنان من مساعدي اللحام بتثبيت العجل، في حين يهيئ اللحام جهاز القتل بالسهم ويطلق. يرتجف الحيوان بضع مرات ثم يموت. يبتسم اللحام تلك الابتسامة الأبدية السعيدة، ثم يتناول سكينه الحادة ويدفعها باتجاه شريان عنق العجل. ينبثق الدم كما النافورة، ليتلقفه سطل محضر سلفاً، كي يصنع منه فيما بعد مرتديلا الدم. يرفع الرجال العجل إلى طاولة فولاذية، يُشَق بطنه وتغيب يدا اللحام الملطختين بالدم في الأحشاء...

هل علي أن أتوقف؟ هل تشعر بالغثيان؟ إن هذا يدل على قلة ذوق، لأنه لا يجوز أن يكتب، أليس كذلك؟ ولكن علينا ألا نغلق أعيننا عن آلاف المجازر من هذا القبيل التي تقع يومياً في محلات اللحامين وفي المسالخ. لا ، بل علينا أن نعي ما يجري. وعلينا أن نخزِّن في عقلنا الباطن هذه الصور المروعة، كي يُمحى من دواخلنا ما هو وحشي. وبإمكاننا لدى تجديد برمجة عقلنا الباطن اللجوء إلى حيلة أخرى، نستخدم فيها أيضاً لغة الصور: الصق على واجهة باب برادك صورة مكبرة لرجل

بدين جداً. إن لم يكن لديك منها، فاذهب إلى إحدى أكشاك الصحف واشتر منه إحدى تلك المجلات المصورة التي تهتم بالشائعات والفضائح، ففيها ستجد حتماً صورة لامرأة بدينة أو رجل بدين. قص الصورة والصقها على باب برادك. وكلما وقفت أمام البراد تمعن في الصورة وقل لنفسك: لا أريد أبداً أن أبدو مثل هذا. إذن، ابتعد عن اللحوم والمرتديلا ! وكما صرت تعرف، إن عقلك الباطن يفهم لغة الصور هذه بشكل جيد جداً. وبالتالي فإنك قادر بسهولة كبيرة على تغيير عاداتك الطعامية. جرب الأمر، فهذا من حق صحتك عليك !! لنستفد من قوة عقلنا الباطن لكي نغذي أنفسنا بعقلانية. لكي نأكل ما يحفظ لنا رشاقتنا ولياقتنا، وليس ما يؤدي إلى السمنة والمرض.

المنحِّف

ببطء مصوِّت يستنشق ميروسلاف كاتشينسكي الهواء عبر أنفه، ثم يزفره بسرعة مصوتة أيضاً من فمه. إنه يكرر هذه العملية عدة مرات، ثم يغلق عينيه ويضع يديه على فخذي صبية يافعة تجلس أمامه على الكنبة. يقول لها «انتبهي دانييلا ! سيكون خصرك مثل دمية الباربي!»

لقد زرت ميروسلاف كاتشينسكي الذي اشتهر باسم «منحِّف إلمزْهورن». إنه من مواليد 1955، يكاد أن يكون متوسط القامة، له شاربان شركسيان وشعر رأسه خفيف وليس

في مظهره الخارجي ما يشي بأنه يمتلك مهارات غير عادية. إنه الآن ينصح دانييلا ذات السبع عشرة ربيعاً بأنه سيعمل على إذابة عدة كيلوات من وزنها البالغ 95 كغ، وخاصة من فخذيها الممتلئين، بحيث يصيران نحيفين. إن دانييلا تصدقه، فلقد أثبت مرات عديدة أنه قادر على إذابة الشحوم الفائضة لدى مرضاه ـ وفقط عن طرق وضع يديه على المساحات الشحمية.

فمثلاً، بالنسبة لأنْكِه (39 سنة) التي أرهقت جسمها سابقاً تجويعاً باتباع عدة ريجيمات، كان ذلك دونما جدوى لأن الكيلوات كانت تعود دائماً إلى ما كانت عليه. كان وزنها 94 كغ بقامة 174 سم، وهي تعمل في دائرة البريد. ولم تعد تقوى على النظر إلى نفسها في المرآة، فقد كان وجهها مترهلاً، وتكاد ثيابها أن تتمزق على جسمها. وبعد المعالجة لدى كاتشينسكي صار وزنها فقط 64 كغ، وأصبح الرجال لا يشبعون من النظر إلى هذه المرأة البالغة الجمال.

«لقد تغيرت لدرجة أننا نكاد لا نتعرف إليك». هكذا قال لها أصدقاؤها ومعارفها. «فما الذي حدث؟ هل اكتشفت ريجيماً سحرياً جديداً؟»

وبسرعة كبيرة انتشر الخبر هنا وهناك، وأخيراً سنحت الفرصة أمام كاتشينسكي ليثبت قدراته الخارقة:

- هيلغا كاسبر الخمسينية التي يبلغ طولها 162 سم نزل وزنها من 87 كغ حتى 65 كغ، أي أنها فقدت 22 كغ.
- بعد الشفاء من جلطة دموية نزل وزن المدرس كلاوس كومَّر من 150 كغ حتى 100 كغ.
- نزل وزن إلفريد توماس 15 كغ، من 90 كغ إلى 65 كغ.
- والحالة الأكثر إدهاشاً هي نزول وزن غيرترود رابه إلى النصف. عمرها 54 سنة وطولها 155 سم فقط. وقد نزل وزنها من 5.108 إلى 5.54.

إن الأرقام المجردة وحدها لا تساعد على تصور حقيقة الشعور الذي يهديه المنحّف لمرضاه الذين كانوا يعانون من فائض الوزن. والسيدة هيلغا فوس (66 سنة) المريضة السابقة لدى كاتشينسكي والتي هبط وزنها من 98 كغ إلى 77 كغ تصف نوعية حياتها الجديدة عبر هذا المثال الجميل: «قبل فترة وجيزة سافرت بالطائرة إلى مايوركا لقضاء إجازة. وعند كوة تسجيل البطاقة وتسليم الحقائب رفعت حقيبتي بيدي، وكان وزنها نحو 20 كغ. وفي تلك اللحظة خطر ببالي أنني خلال السنوات الأخيرة من حياتي كنت أجرجر معي مثل هذا الوزن الرهيب كجزء من جسمي، كيفما تحركت. وعندها عرفت أن السمنة حالة مرضية».

بعد أربعة أسابيع على المراجعة الأولى للسيدة دانييلا،

التي ذكرتها آنفاً، للمنحف كاتشينسكي خابرتها لأسألها عن النتائج، وإذا بوزنها قد نقص 13 كغ، وتقلص محيط كل فخذ بما يعادل 8 سم. وهذا كله من دون أي نوع من الريجيم.

وكما ذكرت سابقاً، ليس لدى كاتشينسكي نفسه أي تفسير للتأثير السحري ليديه. ولهذا السبب لجأت إلى أستاذ في الطب لأسأله رأيه في «منحِّف إلمزهورن»، وهو الدكتور الطبيب أندرياس هانس فاسيلفسكي مدير العيادة النهارية للطب البيولوجي في أوبرلينغن (منطقة بودنزيه)، فقال: «من المؤكد أن الحالة هذه تتعلق بنقل للطاقة من المعالِج الشافي إلى المريض. وهذا يؤدي إلى تفعيل الهرمونات التي تعمل من ثم على تسريع عملية الاستقلاب، مما يؤدي إلى القضاء على الخلايا الدهنية. وفي تقديري الخاص، لا يرتبط الأمر هنا أبداً بـ«تأثير بلاسيبو - الدواء الزائف» فقط.

ويجدر بي، بصدد القارئ المتشكك، أن أتحدث هنا قليلاً حول مصطلحات مثل الشافي / Heiler/ healer أو الشافي الروحي / Geistheiler/healer Spiritual.

لقد أثبت العديد من التجارب العلمية أنه بوسع الشافي المساعدة حتى عندما تصل الوسائل الطبية إلى طريق مسدود. إذ بوسعه إيقاظ إنسان من حالة الكوما / السبات. إن الطاقة الغامضة التي يمتلكها الشفاة لغز لم يكتمل حله بعد. ولكن ثمة

مؤشرات أولية. ففي عام 1998 أُجريت دراسة واسعة شاركت فيها أيضاً جامعة فرايبورغ، أدت إلى نتيجتين مذهلتين: خلال المعالجة عن بعد (وقد أثبتت ذلك اختبارات تسجيل الموجات الدماغية) تشابهت الموجات الدماغية بين الشافي والمريض بشكل ملغز، علماً بأن المسافة بين الاثنين زادت عن 300 كم! كما أظهرت لقطات كاميرا خاصة أن الهالة المحيطة بالشافي وبالمريض كانت مختلفة تماماً قبل العلاج، وشبه متطابقة بعده. والمؤكد أن ثمة في هذه الحالة طاقة فاعلة لا حدود لها، قادرة على شفاء أي مريض.

ويبدو واضحاً أن كاتشينسكي يمتلك مثل هذه الطاقة الغامضة، التي لا يشفي بها الأمراض فحسب ، بل يحول بها إنساناً بديناً إلى نحيف. فمن يرغب في أن يسلم نفسه إليه فليتصل به (رقم الهاتف مذكور في الملحق) ليحدد موعداً للزيارة (وأجره بالمناسبة معقول جداً). ولكن يجب أن يكون واضحاً لكل مهتم أنه لا بد من الخضوع لجلسات علاجية عديدة، حتى بلوغ الوزن المرغوب. أما بالنسبة للسمان من جنوبي ألمانيا فلا شك أن الرحلة إشكالية. ولهذا أحبذ مراجعة الشافي كاتشينسكي إذا كان مكان إقامتكم قريباً بصورة معقولة من مكان إقامته.

ملخص أهم النقاط:

- تجنب الدهون الحيوانية - إنها تسبب البدانة والمرض.
- قلّص استهلاك من الحليب - فحليب البقر قد يؤذي الإنسان.
- بدّل نظامك الغذائي - إن الفواكه والخضار وأنواع الخس ومنتجات الطحين الكامل تحقق الرشاقة.
- انسَ كافة أشكال الريجيم - إذ أنك ستسمن بعدها مباشرة.
- عليك بالصوم مرة في السنة - فهو يخلص جسمك من السموم.
- احذر مانعات الشهية من الصيدلية - فهي قد تدمر صحتك.
- استفد من طاقة أفكارك وجدد برمجة حياتك!.