

ما الذي يجعلنا مرضى - وما الذي يجعلنا أصحاء

اقرأ في هذا الجزء :

- لماذا علينا تجنب الفيتامينات الاصطناعية؟
- ما هي الأدوية التي تمرضنا؟
- ما هي الحيل التي يلجأ إليها الأطباء ليكسبوا من مرضاهم؟
- لماذا عليك الحصول على استشارة طبية ثانية قبل إجراء أية عملية جراحية؟
- ماذا تحتوي «الأدوية السحرية» مثل DHEA أو نادربولون؟
- لماذا قاضى نجم هوليوود آرنولد شفارتسنغر طبيباً برلينياً؟

العالم يصبح غير قابل للشفاء، ومدنساً

«ما دام هناك بشر، فقد كانوا دوماً عرضة للأمراض، أفراداً وجماعات، ولأسباب جسدية أو أخلاقية. عندما كان البشر يعيشون في الحالة البدائية، فإنهم لم يحتاجوا إلى مساعدات كثيرة، لأن أسلوب المعيشة لم يسبب إلا القليل من الأمراض، ومع تحضر البشر في إطار الدولة نمت مسببات الأمراض، ونمت معها بالدرجة نفسها الحاجة إلى المساعدة».

الدكتور صموئيل هانمان (1755 - 1845)

مؤسس المداواة بالمثل

في مؤلفه الرئيسي «المبادئ الخاصة بالعلاج العقلاني»

لقد كان صموئيل هانمان مقتنعاً أساساً بأنه ليس هناك أسباب للمرض. فالمرض في رأيه هو بالدرجة الأولى مشكلة اجتماعية، بمعنى أن طاقة حياة الإنسان كانت تتراجع بمقدار ابتعاده عن أسلوب الحياة الطبيعية. إن مصطلحنا الحديث «أمراض الحضارة» ينطبق كلية على المعارف التي توصل إليها الطبيب السكسوني.

إن ما فعله هانمان في حقيقة الأمر هو أنه قد تبنى معرفة الحكماء القديمة: إن الإنسان يمرض عندما يختل التوازن الكلي. وقد كانت هذه قناعة بوذا وأفلاطون، وأيضاً أبقراط وباراسلسوس. لقد رأوا بأن الإنسان جزء من الكون: كل إنسان هو كون في ذاته مزود بأجهزة دورات معقدة (الجهاز العصبي، جهاز الدورة الدموية ..) وبتوازن متعادل عادة من الطاقات الإيجابية والسلبية. وكون هذا التوازن يختل بازدياد، أدركه أيضاً الفيلسوف الألماني مارتين هايدغر (1889 - 1976): إن الإنسان المعاصر يضع نفسه ضد تيار الطبيعة، في حين أنه مخلوق من أجل أن يعيش منسجماً معها: «الإنسان يصبح غير قابل للشفاء، مدنساً».

يصبح الإنسان مريضاً عندما يختل الانسجام بين الجسم والعقل والروح. إنها المعرفة القديمة التي قبل بها الطب الغربي أيضاً حتى القرن التاسع عشر. ولما كان أطباء تلك المرحلة غير مزودين بإمكانيات أجهزة التشخيص، فقد كانوا مجبرين على الإنصات إلى مريضهم، كي يكتشفوا علته. وهكذا يتوصلون إلى معرفة الكثير حول تفكيره وشعوره وعن التاريخ السابق لمرضه. لقد كانوا يبحثون عن سبب المرض.

انتبه، طبيب!

مع تقدم موكب انتصار العلوم الطبيعية مادياً وآلياً اختفى

إدراك أن سبب المرض قد يكون نفسياً. وفي عصر أجهزة الطب خاصة، لم يعد الطبيب يسأل عن العلة المسببة للمرض. ورغم الأنشطة البحثية الهائلة ودقة الأجهزة الطبية وكثرة الأدوية بشكل لافت ازداد تعرض الإنسان للمرض في البلدان الصناعية الغربية. ولم يعد من الممكن تجاهل أن الطب الحديث نفسه قد صار عنصراً مَرَضِيّاً:

- فالمضادات الحيوية / أنتي بيوتيك فعالة ضد البكتريا، لكنها غير فاعلة ضد الفيروس. فإن تم تعاطيها مع كل إصابة بسيطة بالرشح، فسيرتفع خطر أن تصبح البكتريا مقاومة.
- إذا أكثر الإنسان من تعاطي الحبوب المسكنة للألام، فسيرتفع خطر ظهور المؤثرات الجانبية. فالباراسيتامول مثلاً قد يؤدي إلى إصابة الكبد، والأسبرين إلى القرحة المعدية والنزيف.
- والأدوية التي تحتوي على كورتيزون قد تؤدي إلى الإصابة بنخر العظام، بثقب المعدة، بارتفاع تخزين المياه، بتآكل العضلات، وبتغيرات جلدية. ولهذا لا يجوز تعاطيها إلا في حالات الطوارئ.
- إن مضادات الكآبة تقوي الدافع بدايةً، ومن ثم تطرد الأفكار الكئيبة. والزمن ما بين النقطتين خطير، لأنه عند الأشخاص المتقلبين غير المستقرين قد يحول الدافع باتجاه الانتحار.
- إن حبوب الفياغرا تقوي الفحولة، لكن الرجال ذوي

القلوب الضعيفة قد تكون لحظة النشوة التي يتوقون إليها آخر لحظة في حياتهم.

إن تجاربي الشخصية ومعرفتي التي توصلت إليها خلال السنوات الأخيرة قد ولدت في نفسي شكاً راسخاً تجاه الطب المدرسي. وبناءً على نصيحة طبيب من أصدقائي ألغيت الضمان الإضافي الخاص بالمستشفى بعد أن أوضح لي مدى خطورة حياتي بمثل هذا الضمان الخاص. إن الأطباء الألمان على أية حال أشد فضولاً من زملائهم الأوروبيين والأمريكيين فيما يخص شؤون مرضاهم. وهم أكثر تطفلاً تجاه مرضاهم الخاصين «لن تحتاج إلى هذا العضو أبداً بعد الآن، إذن، فلنخلص منه» فكل عملية جديدة تعود عليهم بكسب وفير.

وعندما يؤدي صندوق المرضى الحكومي إلى اقتطاع جزء من أجر الطبيب، نجد الأطباء الخاصين أيضاً يبحثون عن دخل إضافي. والمريض الخاص تحديداً هو الذي تُفَرَّغ جيبه من النقود لقاء خدمات لا فائدة منها، مثل: ما يسمى بالفحص المرحلي وفحص الطبيب الاختصاصي، وفحص الدماغ، والفحص العام، يضاف إلى ذلك بعض التعديلات التجميلية ودورات الريجيم ومعالجة الصلعة وحقن الفيتامينات.

هناك لائحة تسمى «لائحة الخدمات الصحية الفردية» تتضمن 70 عرضاً لا يعوضها صندوق المرضى، وتجدونها معلقة في كثير من غرف الانتظار في العيادات الخاصة. يقول

هانس يورغن آرنس رئيس صندوق المرضى العام «إن معظم هذه الخدمات لا معنى لها طبياً» ويقول الطبيب العام توماس رايمر من مدينة نيديغن: «إنها لا تنفع ولا تضر، لكنها مفيدة للجيب»، لكن رايمر ليس محقاً تماماً في قوله، فحسب تقرير نشرته مجلة «دير شبيغل» في شهر تشرين الأول / أكتوبر عام 1999، حيث قام أطباء في مراكز رياضية للياقة الجسدية بإعطاء الرجال حقناً تحتوي على مواد منشطة (مقابل 100 مارك نقداً)، فإن هذه «الخدمة» تسبب ضرراً كبيراً لهؤلاء الجهلة، لأن المواد المنشطة قد تدمر الكبد. وخلال المدة الأخيرة قدمت نقابات الأطباء إضافات على لائحة الخدمات وعلى إدارة أعمال العيادة وعلى أسلوب الحديث الموجه بقصد الترويج لبضاعة ما. وهناك في مجلة النقابة نصائح حول كيف تحسن دخل عيادتك.

ويبدو أن الأحاديث الموجهة بقصد الترويج قد لاقت صدى واسعاً: ففي عام 1998 تم شراء أدوية بمبلغ تسعة مليارات مارك، لا يغطيها صندوق المرضى. وفي محاضرة في مدينة بازل ألقاها الدكتور إليس هوبر رئيس نقابة أطباء برلين لفترة طويلة، شجب الطبيب السلوك التجاري لأعضاء نقابته بقوله: «إن هدف الطب اليوم هو تحقيق دخل كبير بدلاً من العمل على جعل المواطنين أصحاء... وبقدر ما يصبح الطب مشروعاً استثمارياً، بقدر ما تتراجع أخلاق المهنة لتحل مكانها أخلاق التجارة».

لكن من يواجه زملاءه بمثل هذه الصراحة، عليه أن لا تفاجئه العواقب. لقد ألقى الدكتور هوبر محاضراته هذه في شهر كانون الأول / ديسمبر 1998، وبعدها بمدة وجيزة لم يعد رئيساً لنقابة الأطباء.

إلا أن هوبر ليس الوحيد الذي هاجم النزعة التجارية في الطب المدرسي. لقد تحدثت مع كثير من زملائه الذين يتقززون من روح الغش من أجل المال، لكنهم لا يجروون على إعلان ذلك.

جراحو الأكياس

بودي، أعزائي القراء، أن أقدم إليكم نصيحة ثمينة (خاصة عندما يمد طبيبك يده إلى مشرط الجراحة): قبل أن تأذن له بإجراء العملية، استشر على الأقل خبيراً طبياً آخر. وإليك بعض العمليات الجراحية الأكثر إثارة للجدل والتي غالباً لا ضرورة لإجرائها:

- جراحة الزائدة الدودية: ليس هناك تشخيص أكثر صعوبة من تأكيد التهاب الزائدة الدودية، وهذا حسب رأي جراحين ذوي خبرة، ولا يتورعون عن نقد الذات. والسؤال: لماذا يبلغ عدد حالات استئصال الزائدة الدودية في ألمانيا ثمانية أمثال ما يحدث في فرنسا؟ إذا فحصنا بدقة عدداً كبيراً من الزائدات الدودية المستأصلة لوجدناها سليمة معافاة.

- جراحة اللوزتين: لقد تعرض جيل كامل لعمليات استئصال اللوزتين لمجرد ظهور علامات الالتهاب، وذلك لأن ذوي المعاطف البيضاء، رأوا لفترة طويلة من الزمن أن هذا العضو فائض عن الحاجة تماماً. أما اليوم فالجميع يعرف أهمية اللوزتين للدفاع عن الجسم، ومع ذلك فإنهم ما زالوا يستأصلونها، وبشكل واسع.
- جراحة المرارة: إنهم يتسابقون كإجراء وقائي إلى استئصال حصيات المرارة. كن شكاكاً عندما ينصحك الطبيب بإجراء هذه الجراحة، واستشر طبيباً آخر.
- جراحة البروستات: كان طبيب الأمراض السرطانية المتوفى يوليوس هاكتال أول طبيب أكاديمي شهير يرفض هذه العملية الجراحية. وقد ازداد عدد المتخصصين الذين يشاركونه موقفه ويرفضون استئصال البروستات لدى المتقدمين في السن في حال الإصابة بالسرطان، إذ أنهم يرون أن عقابيل الجراحة تسبب ضرراً أكبر من نمو السرطان ببطء، إن جاز التشبيه. إن الخطر الذي يتعرض له المريض في المستشفى لا يأتي فحسب عن طريق جراحين متهورين وبشعنين، بل هناك أسباب أخرى أيضاً، تدعو لتجنب المستشفى. ففي المستشفى يلتقط 30 ٪ من المرضى مرضاً إضافية:

- 13 يصابون بتلوث في المجاري البولية.

- 6 يصابون بتلوث الجرح .
- 6 يصابون بتلوث في المجاري التنفسية (بالتهاب رئوي مثلاً) .

- 3 يصابون بتسمم في الدم .
- 2 يغادرون المستشفى مصابين بعدوى جلدية وبتلوث الغشاء المخاطي .

إن ما يصرف سنوياً على كل مواطن ألماني لقاء صحته (والأصح: لقاء مرضه المزمن) يعادل وسطياً 6800 مارك، أي نحو 550 ملياراً لسكان البلد، وهو مبلغ يفوق ميزانية الدولة . ونقرأ في الصحف يومياً أن لا طاقة لنا بعد اليوم على تحمل نفقات هذه الرعاية الطبية . والسياسيون يفتشون يائسين عن مخرج من الكارثة المالية، دون أن يمتلكوا أي اقتراح معقول، بل العكس هو الحال: إنهم يقتطعون من أجور الأطباء المنزليين، مما يؤدي إلى أن الطبيب ما عاد يكرس الوقت الكافي لمرضه، وبالتالي لم يعد قادراً على البحث عن علة المرض . إن عقيدتهم هي: كل المال من أجل الأجهزة الطبية والمشاريع الكيميائية، ولا أي قرش من أجل طرائق الشفاء البديلة والمريحة، مثل الطب الطبيعي، والمداواة بالمثل، أو حتى المعالجة الروحية .

إن نتيجة هذه السياسة الصحية الأحادية والمغلوطة تبدو جلية للعيان: إن الأمراض المزمنة تزداد بسرعة، بحيث لم يبق

في الواقع أشخاص أصحاء في الدول الصناعية. وهذا لا يتناقض مع المؤشر الذي يلحون على تكراره بأن وسطي معدل العمر لدينا قد ارتفع جداً، فصحيح أن عمرنا يطول، لكن موتنا في المقابل يطول أكثر. ولا يمكن تجاهل حقيقة أن الطب الحديث عاجز نسبياً حيال أمراض القلب والدورة الدموية، وحيال آلام أمراض الشرايين والسرطان. إنهم يعالجون هذه الأمراض وحسب، لكنهم غير قادرين على تحقيق الشفاء منها.

إنهم يعالجون أعراض المرض فقط

أين تكمن أسباب اختلال التوازن الجلي بين المخصصات المالية الهائلة المرصودة للبحث، وبين النجاح المتواضع؟ لقد سبق أن ذكرته: نسي الأطباء الأكاديميون ضرورة التفتيش عن علة المرض. إنهم لا يعالجون سوى الأعراض، من دون أن يسألوا عن أسباب ظهورها، مع العلم، حسبما ثبت اليوم دون أدنى شك، بأن لثلاثي جميع الأمراض أسباباً نفسية. إن أفكارنا السلبية الخاصة هي التي تجعلنا مرضى.

في الخمسينات، عندما قال الطبيب الألماني جوزيف إسلز بصدد السرطان إنه حالة مرضية كلية، اتهمه زملاؤه في المهنة بالدجل، وفي عام 1960 حكم عليه بالسجن لمدة سنة بتهمة القتل غير المتعمد والغش (ولكن بد أربع سنوات أعيد النظر في الحكم). ما هي «الجريمة» التي اقترفها إسلز؟ لقد تجرأ على

معارضة الرأي الأكاديمي السائد، والذي يرى بأن السرطان مرض عضوي فحسب.

إن فكرة كون مرض السرطان مرتبطاً بتاريخ حياة المريض ككل، كانت تعتبر حينذاك بمثابة هرطقة صريحة. أما اليوم فقد أثبتت دراسات كثيرة أن الإصابة بالسرطان تكون غالباً ذات منشأ نفسي. كما تبين أيضاً للطبيب الأمريكي لورنس ليشان أن 60 من أصل 71 حالة إصابة بالسرطان تم اختبارها «يعاني أصحابها من الشعور باللاجدوى واليأس» (ولدى مجموعة من الأصحاء الموضوعين تحت المراقبة لم يتوفر هذا الشعور المعادي للحياة إلا عند 3 من 88 شخصاً). ولقد شعر مرضى السرطان بالعزلة، ولم يجدوا أي مغزى للاستمرار في الحياة. وما يلفت النظر هو أن المرضى الذين فحصهم ليشان كانوا يشعرون بلا معنى للحياة، وذلك قبل أن تكشف لديهم أعراض السرطان الأولى بوقت طويل. يقول ليشان: «أعتقد أن وجود السرطان هو مؤشر عادة على خلل ما في حياة المريض، وكانت غالبية مرضى ليشان في مرحلة المرض الأخيرة، وقد تم تشخيص حالاتهم على أنها ميثوسة، ولم يتبق أمام الكثير سوى أيام قليلة. ومع ذلك نجا كثير منهم، فقد شفوا لأنهم عرفوا علة مرضهم، أي أن أرواحهم كانت علية. أما زميل ليشان الدكتور دفيد شبيغل فقد عالج مريضات بسرطان الثدي في حالة متقدمة بالطرق المتعارف عليها أكاديمياً (بالجرعات الكيميائية و/ أو

بالهرمونات). وبالإضافة إلى ذلك حصلت نصف المريضات على معالجة نفسية. وكانت النتيجة: لقد تحسن وضع اللواتي تعرضن للعلاج النفسي بصورة لافتة، وعشن ضعف المدة التي عاشتها المجموعة التي تلقت العلاج التقليدي.

إن المعرفة الناتجة عن هذه الدراسات تؤكد أن أفكارنا قادرة على جعلنا مرضى، وليس هذا فحسب، بل بوسعها أيضاً أن تعيدنا إلى جادة الصحة. فعلياً بالتالي إدراك أن طاقة عقلنا وروحنا لا حدود لها.

ولكن، من البديهي أن ليست جميع الأمراض ذات منشأ نفسي، بل ثمة أسباب أخرى لأمراض البشر :

- عوامل اجتماعية (محيط ذو تأثيرات سلبية عن طريق شريك الحياة، الرئيس في العمل، جو محبط عامة في العمل، الضغط، الإجهاد).
- عوامل بيئية (الأمراض المعدية، السموم، الضجيج، التلوث، شروط السكن غير الصحية).
- عوامل بيولوجية (أمراض وراثية).
- نظام تغذية خاطئ.

بالإضافة إلى الأسباب المشروطة نفسياً، تأتي العادات الطعمية الخاطئة في المقام الأول سبباً لأمراضنا. وقد ثبت أن البروتينات الحيوانية مثلاً تشكل غذاءً جيداً للخلايا السرطانية.

وفي الآونة الأخيرة في الولايات المتحدة أصبح غالبية مسؤولي الصحة تنصح بتحديد كمية استهلاك اللحم وتلح في ذلك، لتخفيف أخطار الإصابة بالسرطان. وحسب الدراسات التي أجراها الأذفتيون (طائفة دينية مسيحية في الولايات المتحدة يتبع أعضاؤها النظام النباتي في التغذية) فإن النباتيين ليسوا أقل تعرضاً للإصابة بالسرطان فحسب، بل إنهم نادراً ما يصابون بجلطة قلبية مميتة.

وحقيقة الأمر هي أن من يتخلى عن اللحوم كمصدر للدهون والبروتين تكون حياته أكثر صحة من مستهلكي اللحوم.

أيها الإنسان ماذا أذنبت بحقك؟

ما زال سكان البلدان الصناعية الغربية حتى اليوم ينظرون بترفع وسخرية إلى الشعوب الآسيوية التي تعتمد في غذائها على الأرز والفواكه والخضار. لكنهم نسوا في غلوائهم أن معظم الحضارات في تاريخ البشرية قد اكتفت بالغذاء النباتي. وفي هذا يكمن إدراك أن الحيوانات من مخلوقات الرب، مثلها مثل الإنسان.

ورغم ذلك نستمر في إغماض أعيننا عن عنف الإنسان تجاه الحيوانات :

- يَنفَق الدجاج في الأقفاص الجماعية، حيث لا يجد مكاناً للوقوف أو النوم متجاوزاً، وإنما فوق بعضه البعض.

• الخراف والأبقار يقبعون وراء القضبان الفولاذية، وينامون دائماً في سجون ضيقة وعتمة بانتظار الذبح. وثمة تجار بلا ضمير يشحنون الأبقار والخيول والأغنام عبر نصف أوروبا، لتنتقل من ليتوانيا حتى جنوبي إيطاليا، بل حتى لبنان، دون أن يسقوهم ويعلفوهم. فلماذا هذا التعذيب الذي لا جدوى منه؟ ثمة محفز كبير للتصدير، هو أموال الدعم للصفقات، والتي قد تصل حتى 700 مارك للحيوان الواحد. إن الفلاحين الأوروبيين يتقاضون من أموال الدعم ما يعادل المليارات، لقاء هذه الشحنات ذات المردود الاقتصادي، من الاتحاد الأوروبي في بروكسل. ما يقارب 250 مليوناً ! ومن غير جدوى تساق الحيوانات في العربات سنوياً عبر أوروبا. إنها جريمة تمولها أموال الضرائب التي ندفعها نحن.

• لقد وصل بيروقراطيو الاتحاد الأوروبي في بروكسل إلى ذروة الابتذال بما يسمى مكافأة هيرودس: فلكي يخففوا من ارتفاع «جبل الأبقار» أخذوا يقتلون العجول التي لم تبلغ أربعة عشر يوماً من عمرها بعد ويرمون بها في القمامة أو يحرقونها. ويحصلون مقابل ذلك على مكافأة مقدارها 260 ماركاً عن كل عجل، مما يعني أن مئات الملايين من أموال الضرائب تدفع سنوياً من أجل هذه البربرية. وكم ستكون أرواحنا مريضة إن لم تهزها مثل هذه الفظائع ! ألا نسمع يا ترى صرخة المخلوق المعذب: «أيها الإنسان، ماذا أذنبت بحقك».

وبوسعنا الاسترسال لصفحات في الحديث عن الآلام التي يسببها إنسان المجتمعات الصناعية الحديثة بعدم اعترافه للحيوانات بحق المعيشة بكرامة وحرية، على نقیض كثير من المجتمعات الشرقية التي تعترف بأن الحيوان أيضاً روح. إن الشعار الأول للتجارة لدينا هو: المزيد من الاستهلاك، المزيد من الربح. وليس هناك سوى أقلية (من الشباب خاصة) تدرك بشكل متنام فظاعات ما يحصل، أما وعي الأكثرية الساحقة فإنه مريض. وهنا تغلق الدائرة :

الوعي المريض يساوي جسماً مريضاً:

ولكن حتى إن غضضنا النظر عن الجانب الأخلاقي للمسألة، فهناك أسباب كثيرة أخرى تدعونا إلى تخفيض حاد في استهلاك اللحوم. ولا يمضي شهر من دون أن تسمع عن «فضاعة» جديدة :

- جثث ملوثة تعالج صناعياً (بما في ذلك الشعر والعيون والأحشاء) لتقدم علفاً للحيوانات.
- في عدد شهر آب / أغسطس 1999 كشفت مجلة الإذاعات الألمانية الحكومية أن العديد من المصانع الفرنسية التي تنتج علف الحيوانات والدواجن تخلط الوحل الناتج عن تنقية المياه بفضلات المراحيض. وهذه الفضلات قادرة على إيذاء أي عضو في الجسم، من الدماغ إلى القلب

والعضلات وحتى الأعصاب. وسنوياً تستورد ألمانيا من فرنسا ما يزيد على 100.000 طن من لحوم الأبقار والدواجن. وقد ذكر مركز المراقبة الصحية في باريس للمجلة أنه لا يمتلك إحصاءً دقيقاً عن عدد المصانع التي تخلط الوحل بالفضلات.

- إن الزيوت القديمة المستهلكة للقلي أو للموتورات تدخل في تصنيع علف الحيوانات. كما أن الخنازير والأبقار تعلق بالهرمونات وتحقن بالمضادات الحيوية.

وما يقلق السكان أيضاً هي الأوبئة الحيوانية مثل طاعون الخنازير وجنون البقر. ولكن سرعان ما يقوم السياسيون وأصحاب المصالح بتهدة روعهم بمقولات مثل: «إن ما يقدم على المائدة في ألمانيا نظيف ومراقب ويمكن تناوله دون قلق» أو بشعارات دعائية نعرفها جيداً مثل: «إذهب إلى اللحام / القصاب الذي تثق به، حيث ستحصل بالتأكيد على بضاعة نظيفة تماماً». إن هدف هذه المقولات والشعارات هو تجهيل الشعب. أما الواقع فهو أنه لم يعد لدينا سوى عدد قليل جداً من اللحامين الذين يقومون بأنفسهم بذبح الخنازير أو الأبقار، والذين يعرفون مصدر اللحوم التي يقدمونها لزبائنهم. إن معظم اللحامين يشترون بضاعتهم من المسلخ المركزي - لحوم أبقار أو خنازير مجمدة من جميع بلدان العالم. وليس ثمة من طريقة لمراقبة طريق هذه اللحوم بدقة كاملة، ثم إن مافيا اللحوم لا

تتورع عن شيء، وتتبع كافة الحيل لتجنب الرقابة. وبالتالي هناك حتماً على موائدنا في ألمانيا لحوم مصابة بجنون البقر، إلى جانب لحوم حيوانات اقتاتت علفاً يتضمن الوحل المخلوط أو الزيت القديم.

إن عملية خلط الوحل بالفضلات لا تقتصر أبداً على بلدان مثل فرنسا وانكلترا وبلجيكا، بل إن هذا يحدث في عقر دارنا، ولكن دون أن نسمع الكثير عنه. ففي مدينة بلانلينغن في شمالي بافاريا أنتجت إحدى الشركات علفاً حيوانياً من الوحل الناتج عن مصافي المياه، وبترخيص رسمي من الجهات المسؤولة في المقاطعة. (ربما اعتقد مسؤولو الرقابة أنهم بهذا يوفرون أكلاف نقل الفضلات أو كلفة محرقة القمامة. وبالتالي فإن البهائم هي المستودع المرحلي الرخيص للفضلات والوحل الملوث. أليس هذا عملياً جداً؟!) فهل يدهشنا بعد، أن منتجي علف الحيوانات في ألمانيا ليسوا ملزمين بالإعلان عن مكونات منتجاتهم؟

يحسن بالمستهلك ألا يثق أبداً حتى بمنتجات اللحوم الألمانية «الصحة على المائدة». وعندما أجرى المكتب الاتحادي للبيئة مجموعة تجارب في عام 1998 تبين أن عدد المقاومين للمضادات الحيوية في ألمانيا أخذ في الازدياد بتسارع كبير، كما اكتشف قابلية انتقال الجراثيم المقاومة للمضادات الحيوية في تربية المواشي. وحتى ذلك الحين لم تكتشف قابلية

انتقال الجراثيم المقاومة للمضادات الحيوية عن طريق البيئة. أما الآن فقد اتضح أن هذه الجراثيم تنتقل إلى البشر عن طريق مياه المصافي التي تستخدم للاستحمام وللشرب وتخزن في الآبار. وبعد تجارب المكتب الاتحادي للبيئة وجد في مجاري بعض مصافي المياه نوع من البكتريا المقاوم لثمانية مضادات حيوية تقريباً. ولا يمكن إيجاد حل لهذه المشكلة بالطرق الميكابولوجية التقليدية لمعالجة مياه المصافي. فالاستخدام السخي للمضادات الحيوية في الأعلاف الحيوانية (حسب إحصاءات المكتب المركزي لحماية البيئة والطبيعة وصل الرقم إلى 1600 طن سنوياً في ألمانيا فقط) قد بدأ ينتقم بأسرع مما كان متخيلاً. وبالتالي فإن مجموعات البكتريا التي اكتسبت المناعة لا تهاجم الإنسان فقط عن طريق سلسلة الأغذية، بل إنها تتسرب إلى جسمه مع الماء. وتبين دراسة أجرتها نقابة أطباء برلين أن هناك مجموعة من الأمراض، مثل الباراتفويد والتسمم باللحوم وما شابهها، لم يعد يؤثر فيها أي نوع من أنواع المضادات الحيوية المعروفة.

أليست هذه أسباباً كافية تدفعنا لتخفيض استهلاك اللحوم إلى الحد الأدنى؟! وأنا أرى أن الإنسان المتعلم المثقف لم يعد قادراً على أن يشتهي بعد كل هذا لقمة من لحم الخنزير. ويجب عليه أن يدرك كون اللحوم سمّاً لأجسامنا، وأنها تمرضنا.

فيتامينات وأملاح معدنية .

تجارة بالمليارات على حساب الصحة

إن سكان الولايات المتحدة الأمريكية يهدرون سنوياً ما يقارب 12.5 مليار مارك على الفيتامينات الاصطناعية والأملاح المعدنية وأحماض الدهون بشكل حبوب. إذ يبدو أن الأمريكي يتساءل: لماذا يجب علي أن آكل تفاحة مثلاً، في حين يمكنني الحصول بسهولة على الفيتامينات الضرورية للحياة، بحبة صغيرة أنيقة؟ وحتى هذا النوع من «أسلوب الحياة الأمريكي» يجد عندنا مقلدين طيعين: فقد بلغ مقدار ما يستهلكه الألماني سنوياً مما يسمى حبوب متممات الغذاء 2,5 مليار مارك. إن ما يزدهر حالياً في المقام الأول هو تجارة الفيتامينات، بحيث لم يعد يوجد عصير أو قطعة ملابس أو زجاجة حليب أو لبن، بل حتى طعام الكلاب من دون الفيتامينات التي يُزعم إنها ضرورية للحياة.

إن الدعايات التلفزيونية والإذاعية وفي الصحافة المطبوعة تتلاعب بنا زاعمة إن الجميع بحاجة إلى جرعة الفيتامينات هذه: الطفل كي ينمو بشكل أفضل، والعجوز كي يبقى رشيقاً، والرياضي كي يحقق رقماً قياسياً، والرجل كي يصير فحلاً، والمرأة كي تبقى شابة جميلة. نحن إذن بحاجة إلى الفيتامينات، إلى كثير من الفيتامينات.

هذا مع العلم بأنه لا يوجد حتى اليوم أية طريقة علمية لمعرفة حاجة الإنسان الفعلية من الفيتامينات. فحتى معامل الكيمياءات المتحدة (هوفمان - لاروش) «لا تستطيع أن تحدد بدقة حاجة الإنسان من الفيتامينات». ومهما اتسعت دائرة التجارب على الحيوانات فإن النتائج تتأتى عن ظروف هذه أو تلك التجربة فقط. فالمعيار الذي وضع كأساس لترتيب كل تجربة هو الذي يحدد بصورة أساسية تقييم نتائج التجربة. وهذا يعني صراحة: «إن النتيجة المرغوبة معروفة مسبقاً» وسأوضح فيما يلي مدى خطورة تناول الفيتامينات الاصطناعية من خلال بعض الأمثلة :

- فيتامين أ A: إن جرعات كبيرة منه يحتمل أن تسبب تشوهات لدى الجنين، وهشاشة في العظام لدى الإنسان البالغ. فحسب دراسة طبية سويدية تبين أن جرعة بمقدار 1.5مغ يومياً منه تؤدي إلى تخفيض كثافة العظم بنسبة 12%. عند عنق الفخذ. إن هذا الفيتامين الصناعي يشكل خطراً كبيراً على الجسم، بحيث لا يجوز إضافته إلى المواد الغذائية إلا حسب شروط صارمة، ومع ذلك فإنه مازال يضاف إلى أعلاف الحيوانات التي نأكل لحومها، من دون رقابة.

- فيتامين د D: لقد أُدخل في روع أجيال من الأمهات أن حليب الأم وحده غير كاف لتأمين حاجة الرضيع من

الفيامين د، وأن مرض الكساح الخطير يتهدد أولئك الرضع الذين لا تزودهم أمهاتهم بحبوب فيتامين د بالإضافة إلى حليبهن. يقول الكيميائي الخبير في المواد الغذائية أودو بولمر: «إنهم ينسبون إلى حليب الأم، كمادة غذائية خاصة بالبشر، نقصاً أو خطأ في التركيب»، مما يعني أنهم يتهمون الخالق بالإهمال، في حين لا نجد من يخبر الأمهات القلقات بحقيقة أن جرعة من فيتامين د، إن تجاوزت الحد فإنها تسبب تسممات تماثل خطر الكساح، وبالتالي فإن الهدف المنشود ينقلب إلى نقيضه. كما اكتشف مؤخراً أن فيتامين د. يسبب تكلس الأوعية الدموية وتعطل الكليتين عن وظيفتهما. ولهذا لا يجوز إضافته إلى المواد الغذائية إلا حسب شروط صارمة.

- فيتامين ب6 (بيريدوكسين): يستخدم كثيراً كدواء في حالات الإحباط النفسي، أو الشيزوفرينيا، أو الربو عند الأطفال. ولكن إن زادت الجرعات عن حدها فإنه يتلف الأعصاب مما يؤدي إلى خلل في وظائف اليدين والقدمين. وثمة شك قائم بأنه في حال الحوامل يؤدي من ثم إلى تشوهات عند الرضع، مما يستدعي في الذاكرة تأثير كونترغان Contergan.

- فيتامين سي C: جرى العرف بأن الجسم يتخلص من فائض فيتامين سي من دون أذى وهو يستخدم كوقاية من الرشوحات، وينصح به ضد إسقربوط الأطفال. ولكن ثمة

أبحاث من الولايات المتحدة تبين أن عدداً من الحوامل الخائفات على أطفالهن من الإصابة بالإسقربوط، فتناول الكثير من مستحضرات فيتامين سي، قد أصاب أطفالهن بالمرض. فما الذي حدث؟ إن اجتياح الفيتامين سي لأجسام الأمهات قد حرض هذه الأجسام على طرح الفائض، وهذا تماماً هو ما فعلته أجسام الرضع، لأنها تعلمته في الأرحام. وبما أن طعام الأطفال ما عاد يحتوي على تلك الكميات من فيتامين سي فإن الأطفال يمرضون. كما أفادت دراسة إنكليزية من جامعة ليشستر بأن الفيتامين سي يلحق ضرراً بالمعلومات الوراثية ويزيد من خطر السرطان.

إن الحبوب لا تنفع في الوقاية من السرطان، رغم أن الصناعة الدوائية تعدنا بعكس ذلك. وسبق أن ذكرت مراراً أن تجارب كثيرة قد بينت أن الإنسان الذي يتناول كثيراً من الفواكه والخضر يكون محمياً من خطر السرطان أفضل من أكل اللحوم. فالنباتات تحتوي على كثير من مضادات التأكسد، وهذه العناصر الفاعلة التي تضم مثلاً بيتا - كاروتين وفيتامين سي وي تحارب في الجسم ما يسمى بالمتطرفات الحرة، وهي عناصر عدائية تؤدي الجوهر الوراثي والأوعية الدموية، كما تشجع نمو السرطان والهرم. وماذا تستنتج الصناعة الدوائية من هذا؟: فلنصنع إذاً مادة تحتوي على مضادات التأكسد هذه،

ونكون بذلك قد ابتكرنا الحبوب السريعة ضد السرطان والهرم المبكر.

إنه استنتاج خادع وخطير. لقد بينت بحوث المنظمة الدولية للصحة ومجموعة فنلندية من الباحثين أنه لا البيتا - كاروتين الصناعي ولا الفيتامينات أ، سي أو ي تحمي من السرطان وتبطئ عملية الهرم. بل العكس هو الصحيح، إذ أن بعض مستهلكي البيتا - كاروتين أصيبوا بالسرطان بنسبة أعلى من مجموعة / عينة تحت المراقبة.

لا يوجد باحث أو عالم أغذية يشكك بكون الفيتامينات والأملاح المعدنية مكونات غذائية مهمة. ولكن لماذا تصبح دونما تأثير، بل خطيرة نسبياً إن تناولها الإنسان كحبوب؟ والجواب هو: في النباتات وحدها يوجد نحو 10000 من المكونات المختلفة التي لا يُعرف حتى الآن طبيعة علاقاتها ببعضها بعضاً. ولهذا السبب يحذر العلماء الذين يشعرون بالمسؤولية من خطورة خلط بعض هذه العناصر في المختبرات مع بعضها.

«إن معظم هذه المنتجات تفتقد إلى ما يثبت فعاليتها». هكذا يقول غونتر فولفرام، بروفيسور في علم التغذية في ميونيخ ورئيس الجمعية الألمانية للتغذية (DGE).

لكن كل هذه التحذيرات لم توقف الصناعة الدوائية عن طرح المزيد من الحبوب والمساحيق في السوق - فالأرباح

المقدرة بالمليارات تكنس من طريقها أي شعور بالذنب. وفي الولايات المتحدة الأمريكية نزلت إلى السوق أنواع مما يسمى «الأطعمة الوظيفية» وكذلك «المواد الغذائية الدوائية»، وهي غالباً منتجات جينية أضيفت إليها فيتامينات ومواد كيميائية كي تبقي المواطن الأمريكي معافى وسعيداً دائماً. فهناك مثلاً بوبكورن (بوشار) يقي من الجلطة القلبية، وشوربة أو معكرونة مع إضافات جينية تمنع نخر العظام وحتى السرطان. كما يوجد أيضاً «فطائر القوة» ومشروبات للإثارة الجنسية، كما نتوقع أن نرى قريباً أكياس حساء ضد الإحباط.

«ما دامت غالبية الناس في أيامنا هذه تأكل بطريقة تجافي العقل، فبإمكان الإضافات على المواد الغذائية أن تؤمن الوقاية من النقص أو من التغذية الخاطئة، وبذلك أيضاً من الأمراض»، هذا ما صرحت به الدكتورة سيندي طومبسون الناطقة باسم الجمعية الأمريكية للتغذية. هل تنم هذه الكلمات عن غباء أو تهكم؟ إذ تبدأ معامل التغذية بتصنيع منتجات تسبب السممة والمرض، ثم تخطط هذه المنتجات بمواد يفترض أنها تحقق الرشاقة والصحة. ويبدو أن المستهلك الأمريكي يشارك في كافة أنواع هذه السخافات. أما الألمان فإن إحساسهم أكثر رهاقة بقليل: فمعظمهم يرفضون المنتجات الجينية، مما أدى إلى أن عدداً من الشركات التجارية مثل Edeka وTengelmann قد سحبوا بضائعهم من المتاجر.

كل ما نحتاجه، نجده في الطبيعة

إن ما تبغي الصناعة الدوائية وصناعة المواد الغذائية تسويقه على أنه العالم الجديد الجميل ليس سوى هراء خطير. فالفيتامينات الاصطناعية المضافة إلى المواد الغذائية لا تؤثر أبداً مثل الفيتامينات الطبيعية المتوفرة في النباتات. والفواكه والخضر تحتوي على مواد تحميها من الهرم المبكر والأمراض. كما تحتوي النباتات على مزيج من المواد الفاعلة، ليس أمام الصناعة الدوائية سوى أن تحلم به.

- الزهرة / البركولي: بنوعيهما الصغير والكبير تقي لمدة طويلة من السرطان. وكذلك البندورة والبصل والتفاح والبنّايا. وحتى القهوة ذات السمعة السيئة تغلق خلايا السرطان وتجففها.
- الثوم: ما زلت أذكر جدي الذي كان يومياً صباحاً يدهن شريحة سميكة من الخبز الأسود بالثوم المدقوق وهو يقول لي: «إنه يحفظ الشباب واللياقة. وقد كان جدي حيواً حتى سن متقدمة من عمره، إذ كان يزور صديقه باستمرار حتى وهو في الخامسة والثمانين من عمره (ولا شك في أن مناعتها ضد رائحة الثوم كانت قوية). وإن أمنت التفكير فسأجد في الواقع أن جميع المعمرين الرشيقين هم من محبي الثوم.
- نعم، لقد عرف أجدادنا منذ زمن بعيد أن الثوم يحفز الدورة

الدموية ويوقف تكلس الشرايين، مما يحفظ الشباب. وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة صحة معارف أجدادنا. وبوسع الثوم الرائع أن يفعل أكثر مما ذكرت، فهو يوقف تشكل المتطرفات الحرة ويكافح البكتيريا مثل المضادات الحيوية، ولكن من دون المؤثرات الجانبية المحتملة. وقد توصل الدكتور غوستاف بلتس رئيس مركز أبحاث القلب والدورة الدموية في مدينة ماينتس إلى أن الثوم يكبح تأكسد كوليسترول LDL الخطير، أي تلك العملية التي يبدأ بها تكلس الشرايين. وقد نتج عن تطبيق تجربته الدراسية على مئتي إنسان بين 50 - 80 سنة أن من يأكل الثوم بشكل منتظم تشب أوعيته الدموية بما يعادل 15 سنة. وهؤلاء الذين كانوا موضوع التجربة لم يتناولوا الثوم طازجاً وإنما كبرشام، فتخلصوا بذلك من رائحته كلياً.

وأنا أنصح الرجال للوقاية من تكلس الشرايين أن يبدأوا منذ الأربعين بتناول الثوم بانتظام. أما النساء فبوسعهن البدء بذلك حال توقف الطمث، بعد ما يسمى بسن اليأس (فقبل ذلك تكون أوعيتهن الدموية محمية لسنوات عن طريق الهرمون الجنسي أوستروجين).

- المكسرات، الحمضيات، التوت بأنواعه: إنها تكافح المتطرفات الحرة بشكل جذري وتبقينا شباباً (ففيها الكثير من فيتامين أ، سي، ي).
- الشوفان: ليس مغذياً وشهياً فقط، بل إنه غني بالألياف

القابلة للانحلال في الماء والتي تعقد الدهون، مما يمنع تراكمها في الأوعية الدموية. إنه يشكل حماية كاملة من تكلس الأوعية الدموية.

- الشاي الأخضر: لا يحتوي على سعرات حرارية، ولكن على كثير من المكونات التي تكبح الهرم وتحمي من تأثيرات الشمس المؤذية. وقد أثبتت الدراسات اليابانية والصينية أن المناطق التي يكثر فيها شرب الشاي الأخضر، يقل فيها ظهور سرطانات الجلد.

- العسل: تذكر عزيزي القارئ جواب لويس ترنكر (90 سنة) عندما سئل عن سر حيويته: «العسل، العسل، العسل - العسل كان متوفراً في بيتنا دائماً». إن والدي ترنكر، وأجدادنا عامة كانوا يعرفون إنه مادة سحرية حقيقية: إنه مادة غذائية ومقوية وعلاجية في آن واحد. لم يكن بوسعهم آنذاك تحليل العسل لمعرفة مكوناته، لكنهم قالوا لأنفسهم إن الغريزة تقود النحلة إلى تلك الزهرة تحديداً التي تمنح أفضل رحيق. وهنا أيضاً أثبتت الدراسات العلمية الحديثة مدى صحة ما اعتقده أسلافنا، فالعسل غني بالفيتامينات (لاسيما فيتامين سي) ويحتفظ بها لمدة طويلة، (على نقيض الخضر والفاكهة التي تفقد الكثير من فيتاميناتها بعد القطف بوقت قصير). بالإضافة إلى ذلك يحتوي العسل على الحديد والنحاس والمنغنيز والصوان والكلور والكالسيوم والكالسيوم والتريوم والفسفور والألمنيوم والمغنيسيوم.

منذ الستينات في القرن العشرين أثبت عالم البكتيريا الدكتور دبليو. جي. ساكيت من كلية الزراعة في كولورادو أن العسل خير قاتل للبكتيريا. فاحتواؤه على مادة الكالسيوم يؤدي إلى تجفيف رطوبة البكتيريا التي تحتاجها كي تنمو. والبكتيريا التي تسبب التهابات الأمعاء تموت بعد خمس ساعات، كما تموت عصيات التيفوس خلال 48 ساعة، أما البكتيريا المسببة لالتهابات الرئة فإن العسل يقضي عليها خلال أربعة أيام كحد أقصى. وهو يقضي أيضاً على بكتريات أخرى تسبب التهابات البطن وغشاء الرئتين أو الخراجات المتقيحة.

إن العسل علاج مضمون للسعال، وفي حال الرشوحات يحرر مجاري التنفس ويزيل تقلص العضلات ويشفي الحروق والجروح الصعبة الاندمال. إنه إذاً مادة سحرية حقّة. فاستفد من هذه الطاقة الطبيعية، ويفضل يومياً. إنه أفضل ما يمكنك تقديمه لنفسك من أجل صحتك. وللتحلية استخدم العسل بدلاً من السكر الذي يزيد السمّة. إن طعم قهوة الصباح محلاة بالعسل رائع جداً. فجرّبها مرة!

ماذا تملي علينا معارفنا إذا؟ فلنتجنب كافة الحبوب والمواد الغذائية والمشروبات التي تم التلاعب بها جينياً أو أضيفت إليها الفيتامينات الاصطناعية والمواد الكيميائية. إن خير ما نقدمه لأجسامنا هو الغذاء الطبيعي، لأنه خال من المؤثرات الجانبية، مما يوفر علينا مراجعة الطبيب أو سؤال الصيدلي.

حبوب ومساحيق من أجل الشباب الأبدى عقاقير عجيبة قيد التجريب

إلى جانب الاتجار بالصحة اكتشفت صناعة الأدوية وصناعة المواد الغذائية نبأً جديداً يتدفق مالا: وذلك باستغلال توق الإنسان إلى الشباب الأبدى. فامتلأت رفوف الصيدليات والبقاليات ومتاجر العطارة بأنواع لا تحصى من الحبوب والمساحيق والشرابات التي تمتي الشاري بينوع الشباب الدائم. فما هي حقيقة العقاقير العجيبة المستحضرة صناعياً؟ إن أهمها قيد الاختبار:

• DHEA: يقي من أمراض الشيخوخة فيؤخر ظهورها أو يوقفها كلياً، وهذا حسب رأي الباحثين في الهرمونات. وقد نتج عن تجارب على الحيوانات وعن أبحاث في العيادات أن DHEA يقوي الذاكرة ويرمم العظام (ضد النخر) والعضلات (فيشعر الستيني أنه في الثلاثين)، ويذيب طبقات الدهون، ويكبح تكلس الأوعية الدموية ويحفظ صحة القلب والدورة الدموية، ويدعم نظام المناعة، يحفظ الطاقة الجنسية ويزيد استمتاع المرأة حين الجماع ويحسن المزاج.

كان هذا اقتباساً من الوعود التي أطلقتها في نشرتها إحدى شركات توزيع هذه الحبوب. كلام بليغ، أليس كذلك؟ ألا ترغبين عزيزتي القارئة وألا تود عزيزي القارئ الحصول على هذه الحبة السحرية؟

لكن، لنتابع القراءة قبل أن تشتري مؤونة شهر مقابل 79 ماركاً... .

ما هو DHEA؟

إن اسمه العلمي هو (ديهيدروإبياندوستيرون) Dehydroepiandrosteron. وهذه الكلمة التي يتعثر اللسان عند نطقها ما هي إلا هرمون منشط Steroidhormon، وهو قريب كيميائياً من تستوستيرون وأوستروجين. وأجسامنا تنتجه ذاتياً في غدتي الكظر. ويصل الإنتاج إلى أعلى مستوياته عندما يكون الإنسان في 25 من عمره، ثم يتراجع بعدها باستمرار. إن غدتي الكظر عند إنسان في 75 من عمره لا تنتجان سوى 20٪ من الكمية التي كانتا تنتجانها قبل 50 سنة.

حتى اليوم ليس هناك من يعرف على وجه الدقة مفعول هرمون DHEA في أجسامنا. ولسنوات خلت كان يُظن بأنه نوع من الفضلات الكيميائية التي تبقى عند إنتاج هرمونات أخرى.

وفي عام 1980 كان البروفيسور إميل - إيتين بوليو أول من أعلن «أن DHEA هو أم الهرمونات» وأنه قادر على كبح عوارض الشيخوخة. وبيّنت بعض التجارب التي أجريت على فئران وجردان في مختبرات أمريكية أن هذا الهرمون قادر فعلياً على منع تكلس الأوعية الدموية والإصابات الفيروسية وضعف المناعة والسمنة والسكري، أو في الحد الأدنى تأخيرها. لكن ما يسري

مفعوله على القوارض لا يسري بالضرورة على الإنسان. فالجرذان والفئران مثلاً لا تنتج سوى 10 بالألف مما ينتجه الإنسان من DHEA.

وثمة تجربة نادرة على البشر أجراها الدكتور صموئيل بن أستاذ الطب التناسلي في جامعة سان دييغو في الولايات المتحدة الأمريكية. فجعل مجموعة من ثمانية رجال وأخرى من ثمان نساء بين 50 - 65 من العمر يتناولون كل ليلة ولمدة ثلاثة شهور 100 مغ من DHEA، ثم لثلاثة شهور أخرى بعدها حبوباً مشابهة لها تماماً لكن مزيفة. فكانت النتائج أكثر من متواضعة: لقد كبرت المساحة الخالية من الدهون في أجسام الجنسين بشكل طفيف، كما ازدادت قوة العضلات (حتى بتأثير الحبوب المزيفة). وعند الرجال صغرت مساحة الجسم الخالية من الدهون، في حين أنها كبرت قليلاً عند النساء.

في الولايات المتحدة الأمريكية منعت دائرة المواد الغذائية والدوائية FDA تداول مستحضرات DHEA باعتباره وسيلة للتخفيف، وذلك لأن مؤثراته الجانبية لم تتوضح حتى الآن. لكن صاحب المعمل التف حول هذا المنع بأن سَوِّق المستحضر كمادة مضافة على المواد الغذائية ولا تحتاج إلى ترخيص. ومنذ ذاك الحين راجت البضاعة بصورة مذهلة وصار يمكن شراؤها من أي سوبر ماركت. وكذلك في ألمانيا صار بالإمكان الحصول عليها على العنوان البريدي.

لكن الدكتور ين نفسه يحذر قائلاً: «لقد خرج الأمر من دائرة الرقابة، وعلي أنؤكد وألح أنه لا بد من توخي بالغ الحذر عند تعاطي هذا الهرمون، ما دمنا لا نعرف المزيد عنه». وزميلته الدكتورة إليزابيت - كونور الأستاذة أيضاً في كلية سان دييغو تقول: «إن DHEA هو سم أفاعي التسعينات، ويقلقني جداً أن يتناول الناس دواء لا نعرف عنه أي شيء».

وحتى اليوم ما زال الشك قائماً، في أن DHEA يزيد خطر الإصابة بالجلطة القلبية، ويزيد عند المرأة خطر الإصابة بسرطان الثدي. لذلك، وفي غياب الدراسات الدقيقة المبنية على مرحلة اختبار طويلة، يُفضل ما أمكن تجنب تعاطي ما يسمى «الحبوب السحرية».

كما أنصحكم أساساً، بالحذر الشديد حيال جميع مستحضرات ينبوع الشباب المستوردة من الولايات المتحدة الأمريكية، لأنها لا تخضع لأي نوع من الرقابة المسؤولة حكومياً. ويسري هذا أيضاً على أغذية الرياضيين الموجودة في أسواقنا. إذ يفترض بما يسمى مواد استكمال الغذاء أن تساعد على التخلص من الدهون وفي بناء العضلات. إلا أن أودو بولمر، الذي سبق ذكره، كشف أن مكونات «الوسائل السحرية» في أفضل الحالات هي مادة لا تأثير لها، لكنها تسبب الشبع، مخلوطة جزئياً بمواد تستثير القرف: «في كثير من هذه الوسائل السحرية لا يوجد سوى علف خنازير رخيص في شكل بودرة

حمض اللبن. بل يوجد فيها أيضاً بقايا المسالغ مثل الغضاريف والأحشاء وكميات كبيرة من المواد الكيميائية والسكر..». وإحدى هذه الوسائل السحرية التي خضعت للتحليل احتوت على إفرازات الغدد بشكلها الخام مثل الكبد والكلية والبروستات والبنكرياس والطحال. يقول بولمر: «لا يحدث مثل هذا عادة إلا في علف الكلاب». وهو يعتبر أن هذه الخلائط الباهظة الثمن والمقرفة في الوقت نفسه لا تحقق أبداً التأثير الذي يدعوه مصنعوها.

• ناندرولون: ليس DHEA فقط، بل هناك مستحضرات هرمونية أخرى يمكن الحصول عليها في الولايات المتحدة في أي سوبر ماركت من دون وصفة طبية. والرائج حالياً في المقام الأول هو «ناندرولون» وهو مستحضر هرموني لنفخ العضلات، يمكن طلبه عن طريق الإنترنت ومراكز كمال الأجسام والرياضة في ألمانيا أيضاً، حيث يعتبر المستحضر الأكثر مبيعاً.

إن تأثير هذه الهرمونات المؤدي إلى انتفاخ العضلات واضح لا لبس فيه، لا سيما في الصيف حيث تصطدم به أعيننا في الشوارع: ظاهرة تكاثر لأرنولد شفارتسنغر (ولكن برؤوس صغيرة تلفت النظر) تستعرض نفسها في قمصان بلا أكمام، بحيث يظهر الجذع وتوابعه منفوخين بصورة مضحكة.

رياضيو الأرقام القياسية وأبطال كمال الأجسام يموتون كالذباب

لا يمكنني سوى أن أحذر أن الذي يُدخِل إلى جسمه هرمونات اصطناعية فإنه يورط نفسه في لعبة خطيرة. ومدى الخطر تكشفه حوادث الموت الغامضة لكثير من رياضيي الأرقام القياسية وأبطال كمال الأجسام التي وقعت مؤخراً :

- رالف رايشنباخ، بطل ألمانيا لعدة مرات في رمي الكرة ثم اتجه إلى كمال الأجسام، وتوفي بالجلطة القلبية وهو في 47 من عمره. ولكي ينتقل إلى مستوى التنافس العالمي في رمي الكرة الحديدية فقد (عَلَفَ) رايشنباخ نفسه بمساعدة الهرمون ديانابول لسنوات طويلة فارتفع وزنه من 100 كغ إلى 154 كغ. ومن حيث المظهر الخارجي كان شكله أقرب إلى لُقَّة سمينه من المرتديلا منه إلى رجل رياضي. والاختصاصيون طبيباً يرون سبب وفاته واضحاً: أنه تناول الهرمونات الاصطناعية لسنوات عدة.
- أوفه باير: لم يبلغ سوى 48 سنة من عمره. لقد مات مثل رايشنباخ بالجلطة القلبية. كان بطلاً في رمي المطرقة (الميدالية البرونزية في طوكيو 1964) وبطل فيلم «زيغفريد»، واعتبر لسنوات طويلة قدوة تُحتذى في ألعاب القوى الخفيفة. إلا أن موته المبكر يرمي ظلالاً قاتمة على مسيرته الرياضية الباهرة.

- فلورنس غريفيث جوينر، عداءة المسافات القصيرة من الولايات المتحدة الأمريكية ماتت وهي في 38 من عمرها. وقد كتب كارل لويس الشهير (الذهبية الأولمبية تسع مرات) في سيرته الذاتية: «في عالم ألعاب القوى الخفيفة كان الجميع مقتنعاً بأن فلورنس كانت تتعاطى المنشطات».

ويمكن الاستمرار في ذكر حوادث الموت الغامضة، ولكن إليكم هنا فقط قلة من كثرة ماتوا بصورة مفاجئة تماماً وهم في أوج حياتهم الرياضية: بطل سباق الحواجز رود ميلبورن (بطل أولمبي من الولايات المتحدة)، رامي المطرقة دتلف غيرستنبرغ (ألمانيا الديمقراطية)، بطل كمال الأجسام هاينتس سلمماير (ألمانيا)، رامي القرص يانوش فارغو (المجر)، رافع الأثقال سيرج ردينغ (بلجيكا)، بطل التجديف جينتاس جيدریتيس.

في ميدان سباق الدراجات تتكاثر حالياً حوادث الموت المبكر، غير القابلة للتفسير: مثل البطل الأولمبي إرنست شترينغ الذي توفي وهو في 51 من عمره. وكليمنس غروس إملينغهاوس بطل العالم، لم يتم 49 من عمره. وكذلك في 51 من عمره توفي بطل العالم هاينتس مولر.

وحسب الخبرة الطويلة للدكتور في الطب الرياضي في اتحاد رياضيي الدراجات من مقاطعة نوردراین - فستفاليا / د. غوستاف راكن، فإن تعاطي المنشطات منتشر بشكل خاص في أوساط رياضة الدراجات، لأن الأمر هنا يرتبط بالقدرة على

الاحتمال لمدة طويلة من الزمن. وفي فترة ازدهار المنشط أنابوليكا أعطي لمتسابقى الدراجات بين شباط/فبراير وأيار/مايو عدة حقن من مادة Anabolikums Decadurabolin. وهناك في بعض البلدان الأخرى دراسات تبحث في أسباب كثرة الوفيات في رياضة الدراجات. فجريدة «نوفل أوبزرفاتور» الباريسية قامت بفحص جميع المشاركين في تور - دي - فرانس حتى الآن مؤكدة حالات الوفيات المبكرة.

ويرى الدكتور فيلي هيبه الخبير في الطب الرياضي من برلين أن سبب الوفيات المبكرة يعود دون أدنى شك إلى سوء استخدام المنشطات، ويقول «إن الأمر واضح تماماً، فتعاطي الأنابوليكا بشكل مفرط يسبب تغيراً في عضلة القلب، مما يؤدي حتماً إلى الموت، إن لم يعالج هذا التغير بصورة مستمرة». وبعد وفاة فلورنس غريفث جوينر بأيام قليلة أطلق هيبه نبوءته الكئيبة: «قريباً سنواجه موت أحد كبار الممثلين النمساويين، بسبب معاناة المشكلة نفسها». وكان واضحاً من الذي قصده هيبه بكلامه: إنه أرنولد شفارتسنغر، رياضي كمال الأجسام السابق ونجم هوليوود الحالي. ففي عام 1997 خضع بطل فيلم «المدمر» لعملية في القلب، لأن العضلة القلبية كانت ضعيفة الضخ.

من أين أتى شفارتسنغر بهذه الجبال من العضلات؟ إن د. هيبه على قناعة تامة، بأن شفارتسنغر كان يتعاطى مواد منشطة:

«إذ من المستحيل أن يحصل رياضي كمال الأجسام على بطولة العالم عدة مرات متتالية دون دعم من أنابوليك». وبسبب هذا التصريح حكم على د. هيبه في كانون الأول 1999 أما محكمة برلين بغرامة مقدارها 20000 مارك تعويضاً لنجم هوليوود عن الآلام التي ألحقها به تصريح هيبه وسبب رفعه الدعوى هو شعوره بأنه قد طعن في حقه الشخصي.

ولماذا لا نوفر على أنفسنا الذهاب إلى الصيدلية والصفقات الخفية في المراكز الرياضية أو طلبيات الإنترنت، ما دام بوسعنا الحصول على مواد طبيعية رائعة لتحقيق الشباب واللياقة.

دور النباتات الغريبة في تحقيق الشباب

- ألجين (الطحالب، الأشنيات) Algo/Algen : إن من يحب المأكولات الآسيوية يعرف أن الألجين في الصين واليابان وكوريا يعتبر مثل الأرز والصويا والخيزران جزءاً أساسياً من الطعام اليومي. ويقدر استهلاك الألجين البحري في العالم سنوياً بنحو ثمانية ملايين طناً. وهذا لسبب وجيه: فالألجين فقير بالسعرات الحرارية وغني بالبروتينات، ويحتوي على كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية والحديد والفسفور واليود والنحاس والرصاص. لا شك في أن قدامى الصينيين لم يعرفوا تفاصيل هذه المكونات، لكنهم كانوا يعرفون الطاقة العلاجية لهذه النبتة البحرية، فقبل 3000 سنة (في

عهد القيصر شِنْ - نونغ) كانوا يعالجون أمراض الغدة الدرقية بالألجين. كما استخدمت الفتيات والفتيان في سن المراهقة هذه العشبة البحرية الخضراء لإزالة البثور البشعة.

وحالياً يستغل التجار في مجتمعاتنا المعاصرة معارف الصينيين واليابانيين القدماء لصالح أعمالهم. إنهم لا يستوردون فقط الألجين البحري، وإنما أيضاً أنواعه التي تنبت في المياه الحلوة في بحيرات المكسيك وأمريكا الشمالية. ثم يجمدون المادة الخام ويجمفونها ثم يعالجونه ويحولونه إلى حبوب أو ذرور. ويعدون المستهلك عن طريقه بتحقيق الحيوية والقدرة على الإنجاز، وبهضم أفضل ووزن أضعف، بل وحتى بالنجاح في الحياة المهنية. و«الألجين الأزرق الأخضر» يروج له في دعاية الإنترنت بآمال خرافية تقريباً، إذ نقرأ: «إن ألجين الأصلي، الأزرق المخضر يساعدنا في أن نستعيد ما لنا من جمال وعظمة وفطرة وقسوة أرضنا (...). إن الأصدقاء الزرق الأخضر يأخذون بأيدينا إلى رؤية نستشرف من خلالها حلمنا بما سيكون عليه كوكبنا».

إنها كلمات جميلة وقوية، لكن مغزاها يبقى ضبابياً. والأكثر وضوحاً بالطبع هو ما تكتبه مجلة «الاختبار الاقتصادي Test- üko حول مكملات المواد الغذائية على قاعدة ألجين، بناء على فحصها خمسة منتجات من هذا النوع، والنتيجة كانت وخيمة جداً. لقد احتوت المستحضرات التي خضعت للفحص

على زرنينخ وكادميوم سام وعلى كمية كبيرة من اليود، مما يؤدي لدى كبار السن إلى اضطرابات خطيرة في الغدة الدرقية. إذن: إذا صدف أن دفعتك الحياة للعيش في الصين أو اليابان فيمكنك الحصول وأنت مطمئن على أنواع الألبين طازجة وغير مزيفة. ولكن احذر ما ينتج على شكل حبوب أو ذرور متوفرة حالياً بشكل واسع في متاجر مأكولات الريحيم.

• الجينكة Ginkgo: وهذه الشجرة ذات المرواح تعد آخر سلالة نباتية يعود تاريخها إلى 200 مليون سنة. وقد وجدت هذه الشجرة في الأصل في أمريكا الشمالية وأوروبا أيضاً، لكن العصر الجليدي قضى عليها. ولم تنج بالتالي إلا في شمال شرقي الصين وفي اليابان. وفي الولايات المتحدة يوجد حالياً مزارع لشجر الجينكة.

يمكن أن يصل عمر شجرة الجينكة حتى 1000 سنة، ومن هنا يأتي اعتبارها رمزاً للحياة الطويلة. تستخدم أوراقها في آسيا كضماد للجروح، ولكن أيضاً ضد السعال والربو والتهاب لحمية العين والديدان. أما عندنا فإن أوراق الشجرة تُعالج وتُقدم في شكل حبوب، أو تخلط بمواد أخرى وتقدم باعتبارها مادة مقوية تنشط الدورة الدموية، وترفع طاقة التفكير والقدرة على الإنجاز بصورة عامة. أما الوقائع فهي أن خلاصة الجينكة الجافة فقط، تساعد في حالات اضطراب التروية في القدمين والدماغ. وثمة بحث جديد يشير إلى أن خلاصة الجينكة الجافة ذات تأثير

إيجابي في حالات الإصابة بمرض ألزهايمر. أما بصدد الخلائط الأخرى فلا يوجد أي دليل علمي على تأثيرها. ونصيحتي هي: راجع الطبيب قبل الاستعمال.

• الجينسنة Ginseng: يعد جذر نبات اللبلاب في جنوب شرقي آسيا منذ آلاف السنين وسيلة علاجية ذات طاقة أسطورية. فهي ترفع الكفاءة وتقوي المقاومة والمناعة. ولم يثبت حتى الآن علمياً إذا كانت الجينسنة تقوي الباه عند الرجال، حسبما هو شائع عنها. ويكمن سر هذه الجذور السحرية في عنصر Ginsenoside الذي لا يتوفر إلا في هذه النبتة والذي يرفع نسبة الأكسجين في الدم.

للجينسنة إذاً، مفعول مؤثر إيجابياً في وظائف الجسم، لكن دراسة قامت بها «مؤسسة اختبار البضائع» بيّنت أن معظم المستحضرات لا تحتوي على أي شيء منها البتة. ونصيحتي هي: اشتروا الجذور من الصيدلية، وتحديدًا نوع - Korea - Panax - Ginseng، واغلوها كالشاي. فهذا على أية حال أفضل وأرخص من شراء الشراب المقوي (250مل) بـ 33 ماركاً والذي لا يمكنكم التأكد من احتوائه على مادة الجينسنة.

• غبار الطلع: إن النحل يغذي يرقاته بغبار الطلع فيزيد وزنها خلال ستة أيام 1500 ضعف. ويشاع أن ما فيه خير للنحل يجب أن يكون فيه خير للبشر أيضاً. حتى أن بلقيس ملكة سبأ

قد مزجت بشراب الملك سليمان بغبار الطلع (لكن التراث لم يخبرنا بنتيجة مفعوله). أما بطل التنس بوريس بيكر فيعتقد بأن غبار الطلع مفيد لعملية الاستقلاب ولتنشيط الدورة الدموية.

لاشك في أن غبار الطلع يحتوي على عناصر قيّمة في شكل مركز مثل الأحماض الأمينية، والفيتامينات، والأملاح المعدنية. لكن الإنسان يحصل عليها من الأطعمة الطبيعية، وبشكل كافٍ. ولا بد هنا من توخي الحذر، لأن غبار الطلع قد يصيب البعض بالحساسية، مما قد يسبب أزمات ربو.

إن مادة Gelee Royale تحتوي على مكونات تشبه غبار الطلع ولكن أشد تركيزاً. وهذا المستحضر مكلف جداً، فالعلبة الكافية لأربعة أسابيع سعرها 170 ماركاً، في الصيدلية. وأطباء الرياضة يرون أن هذه المادة السحرية «جيدة نسبياً»، أما «كتاب الطب المنزلي» فيرى أن تأثيرها سلبي: «إن الغذاء الخاص بملكات النحل لا يمتلك مفعولاً خاصاً». والنتيجة: إن كافة المواد المؤثرة المتوفرة في غبار الطلع أو الجيلية موجودة أيضاً في المواد الغذائية الطبيعية (فواكه، خضر) وبكميات كافية تماماً، ولا يمكن للجسم أن يتمثل أكثر من ذلك.

• الرّدبكية Echinacea: إن مستحضر هذه النبتة الأكثر مبيعاً حالياً، يُفترض أن يجند كافة القوى الرادعة في الجسم ضد جميع الآلام المحتملة. وما يستخدم من النبتة هي الزهور

والأوراق، والجذور جزئياً لاستخراج قطرات تصنع منها سكاكر وحقن وشاي. ويفضل الأطباء وصف هذا المستحضر لحالات الإصابة المزمنة في المجاري البولية والتنفسية. فهو إذن ليس علاجاً وقائياً. وينصح الصيدلاني البروفيسور هاينتس شيلشر باستخدامه لمدة خمسة أسابيع فقط، كحد أعلى. ويحذر في الوقت نفسه بقوله: «إن خلاصة هذه النبتة قد تسبب في حالات فردية صدمات تحسسية قد تؤدي إلى الموت».

• غوارانا Guarana: قبل أمد طويل على دخول أوائل المغامرين والغزاة الأوروبيين إلى منطقة الأمازون عرف السكان المحليون الشجرة المتسلقة واستفادوا من ثمراتها الحمراء اللون ذات البذور القاتمة، وكانوا يسمونها «فارانا»، ثم تحول اللفظ إلى «غوارانا»، كما عزوا إلى البذور (من نوع المكسرات) قوى سحرية حقيقية مقوية للباه أيضاً، كما بجلوها باعتبارها ثمرة المطر الهائلة، وهي تزرع حالياً في مزارع صغيرة أيضاً.

تعد ثمرة غوارانا (بذورها) النبتة الأكثر احتواءً على مادة الكافئين، أكثر بثلاث مرات من حبة القهوة، أي 8٪. ومن مكوناتها أيضاً الثيوفيلين والثيوبرومين ومادة صبغية. لقد قام معهد علوم التغذية التابع إلى جامعة يوستوس - ليبغ في مدينة غيس بفحص ثمرة غوارانا وتوصل إلى أنها منشط رائع: «إن لها فعالية واضحة، وبخاصة عند الأشخاص المرهقين من العمل الجسدي والفكري. علماً بأنها لا تحفز الكفاءة الذهنية فحسب،

بل إنها تُحسِّن الكفاءة الجسدية أيضاً، فتنشط التنفس والقلب وعضلات الهيكل العظمي». ويرى المعهد أن السبب في التأثير المحفِّز الطويل الأمد في الغوارانا يعود، كما يبدو، إلى ارتباط الكافئين بالمادة الصبغية للبذور، وإلى بقاء تحررها من هذا المركَّب.

تعد الغوارانا (كبودرة) في البرازيل وبلدان أخرى من أمريكا اللاتينية بديلاً من القهوة واسع الانتشار، لأن الجسم يتقبلها بصورة أفضل. ولكن حتى في أوروبا اكتشف الرياضيون والمديرون المرهقون التأثير المنشط لبذور ثمرة الغابات المطرية، فقد صارت متوفرة في الأسواق بتنوعات مختلفة: في العلكة والنشوق والحليب واللبن. وكذلك في تركيب بالغ التركيز كقوالب أو برشامات.

لا جدال في أن للغوارانا مفعولاً منشطاً على الذهن والجسم. أما فيما إذا كانت صالحة لتحقيق الشباب أيضاً، فلنترك الموضوع جانبا. ثم إنها ليست خالية من المؤثرات الجانبية تماماً، حسبما يروج معظم مصنعها للمستهلكين. إن جامعة يوستوس ليبغ تحذر من: «أن الاستهلاك المفرط من الغوارانا يسبب المؤثرات الجانبية نفسها المعروفة عن الكافئين، مثل التعصيب، اضطراب النوم، والصداع. وثمة مشكلة في تناول الشببية لمنتجات الغوارانا بدون مراقبة، مما يؤدي إلى خداع الجسم لمدة من الزمن بعدم ظهور بوادر التعب. ولكن

عند لحظة معينة ينهار النشاط المصطنع، لأن الجسم قد تجاوز قدرته على الاحتمال».

• موريندا Morinda: منذ آلاف السنوات تحتل ثمرة شجيرة الموريندا البرية عند سكان الجزر البولينية مكانة متميزة كعلاج منزلي ناجح ضد الأمراض. وهذه الثمرة تشبه حبة البطاطا. وهم لا يلجأون إلى إعطاء المريض ملعقة من عصيرها إلا في الحالات الاضطرابية، لأنه ينشر رائحة كريهة كالجبن العتيق المتعفن. ولهذا السبب بقي هذا العصير المقوي والمشبوہ الرائحة، مقتصرًا فقط على السكان المحليين، ولأمد طويل، وهم يسمونه «نونوني Noni».

وفجأة انقلب الوضع إلى نقيضه في عام 1993 حين سمع كيميائيا أغذية أمريكيان خلال إجازتهما في تاهيتي عن أساطير هذه الدرنه السحرية: فهي لا تشفي من الأمراض فحسب، بل إنها أساساً تقوي الحيوية وتزيد الشهوة الجنسية عند السكان المحليين، بشكل لافت، رغم رائحتها المقرفة.

وواضح لاشك كيف سارت القصة، فخلال مدة وجيزة صارت موريندا في تاهيتي بضاعة التصدير الأولى، إذ جن الأمريكيون بهذه الوسيلة السحرية البولينية. كما أوضحت لهم الدعاية أن موريندا تحتوي على «الإنزيم الخارق زيرونين» الذي يسهم بشكل حاسم في تركيب البروتين، وتمثل المواد الغذائية وانشطار الخلايا.

ومنذ مدة غير بعيدة صار هذا العصير الرائع متوفراً في ألمانيا أيضاً (سعر الزجاجة 97 ماركاً). والشركة المنتجة تعد المستهلكين عبر الإنترنت بقولها: «لقد كان السكان المحليون بتأثير عصير الثمرة حنونين أيضاً». ثم تأتي الجملة الملغزة إلى حد ما: «نحن لا نستعمل الواقى، ولهذا فإن المنتج الذي يصلكم، نقي مثل الجنة التي أتى منها».

والواقع هو أنه لا يوجد دراسات علمية متينة حول الطريقة التي تؤثر بها موريندا. وأنا لست قادراً على الحكم، فيما إذا كانت ترفع الطاقة الجنسية بشدة عند سكان تاهيتي - ثم إن معدل العمر عندهم متواضع.

• كومبوخا Kombucha: شراب عجيب يعتمد على التخمر، معروف في الصين وكوريا منذ ما ينيف عن ألفي سنة. واسمه مأخوذ من الطبيب الكوري الجوال الذي زار نحو 400م القيصر الصيني إنكيو وعالج آلام معدته المزمنة بنوع من الشاي الغامض فشفي. وبعد ذلك بزمان طويل وصل شاي كومبوخا إلى أوروبا عن طريق روسيا. وفي ستينات القرن العشرين ازدهر تداول هذا الشاي لأول مرة في الدول الغربية، وها هو يعيش الآن مرحلة ازدهار جديدة، أكثر اتساعاً. والسبب هو أن نجوم هوليوود مثل مادونا، ليندا إيفانز أو أوليفر ستون قد اكتشفوا في شاي كومبوخا إكسير حياة حقيقي. ليندا إيفانز مثلاً تدهن به وجهها وصدرها لتحمي نفسها من التجاعيد، وتستخدمه مادونا

كريجيم مبني على المأكولات الطبيعية، كي تستمتع بالمعكرونه، التي تفضلها، من دون ندم. والمخرج السينمائي أوليفر ستون يشربه بانتظام لتقوية الباه. وهناك ملايين الأمريكيين الذين يقلدونهم، رغبة في الحصول على الجمال والصحة والحيوية. يمكننا القول بأن الولايات المتحدة تعيش حالياً موجة كومبوخا عارمة. وكما هي العادة دائماً، تمتد الموجة لتصل إلينا.

ما هو كومبوخا؟ إنه تألف حياتي هش من خمائر وبكتريا، يحوّل الشاي المحلّى إلى شراب غازي يشبه مظهره خل التفاح ممزوجاً بالشاي، وكذلك طعمه.

يحتوي كومبوخا على حمض الحليب والخل وإنزيمات غنية، وكثير من فيتامينات B و C، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالسيوم وكالسيوم ومغنيسيوم.

لقد أثبتت الدراسات العلمية حول كومبوخا أنه قادر فعلاً على كل شيء:

- تأثيره إيجابي في حالات الإصابة بتصلب الشرايين والنزلة الصدرية وحمى الدريس والتهاب اللوزتين. وإن مُزج بالشاي الأخضر يصبح قاتل فيروسات فعالاً.
- إنه يساعد في طرد سموم البيئة من الجسم، مثل الزئبق والرصاص أو البنزين.
- كومبوخا يخفض نسبة الكوليسترول ويقوّي جهاز المناعة.

- إنه يخفض درجة حمض الدم وينشط التروية، مما يساعد على تحقيق نضارة الجلد.
- إنه يخلص الجسم من الرواسب وينشط عملية الاستقلاب.
- إنه يمنح الطاقة للجسم والأكسجين للعضلات بشكل أفضل (يبدو أن الرياضيين الذين يشربونه يحققون إنجازات أعلى).
- يقول الطبيب الدكتور ديتر كلاين من برلين: «لدى المعالجة الكيميائية للأمراض السرطانية ثبتت فائدة شرب شاي كومبوخا. فميزته المساعدة في طرد السموم تنشيط القوى الرادعة في الجسم وتفعّل العمليات العلاجية الذاتية».

إن مادونا وليندا إيفانز وأوليفر ستون محقون إذاً، فكومبوخا شراب عجيب ذو تأثير طبيعي، إنه الصحة في ذاتها. أين أحصل عليه؟ في الصيدليات والبقاليات ومتاجر الأطعمة الخاصة بالريجيم الطبيعي، حيث تتوفر زجاجة اللتر بـ 16 ماركاً. وستصبح المسألة أرخص إن حصلت على عبوة كومبوخا من المتجر (بـ 35 ماركاً) وصنعت العصير بنفسك: حضّر على النار ليترًا من الشاي الأخضر أو الأسود (يمكن استخدام الممتة أيضاً). أضف إليه 100 غ من السكر واتركه ليبرد ثم صبه في وعاء زجاجي. وللتحميض أضف الفطر مع سائله إلى الوعاء

الزجاجي وضع فوقه الغطاء. ولكي ينمو الفطر فإنه يحتاج إلى الدفء والنور والأكسجين. اترك المزيج ثمانية أيام حتى يتشرب، ثم صبه على قطعة قماش كي يتصفى. أما الفطر الهلامي الشكل المتبقي في القماشة والذي يجدد نفسه باستمرار، فبإمكانك أن تضعه على النار لتبدأ بتحضير عصير كومبوخا جديد.

ملخص أهم النقاط:

- تجنب ما أمكن تناول المضادات الحيوية والمسكنات والأدوية المحتوية على كورتيزون.
- لا فائدة من الفيتامينات الاصطناعية، العكس هو الصحيح، فهي قد تؤذي صحتك.
- إن كل ما نحتاج إليه متوفر في الطبيعة - العسل والثوم وكومبوخا هي المواد الفعالة لتحقيق الشباب.
- كن نقدياً حيال طبيبك، ولا تجعله يقنعك بعلاجات لا فائدة منها.
- قبل أن تأذن لهم بإجراء الجراحة، استشر على الأقل خبيراً آخر.
- تجنب المستشفى، فغالباً ما تخرج منه أكثر مرضاً مما كنت عليه.

- لا تثق بلحامك عندما يَعدك بلحم محلي غير مصاب - إنه يكذب.
- لا تقترب من مكملات المواد الغذائية الرائجة حالياً، أو ما يسمى «الطعام الوظيفي».