



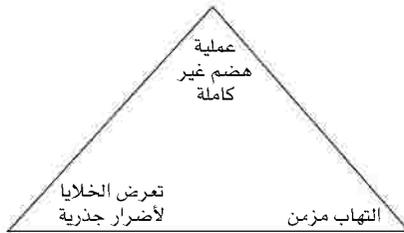
## العوامل الثلاثة المؤثرة سلبياً على الجمال

«أهم نزوة هي (الصحة)».

رالف والدو إيميرسون

من خلال مزاولتي للطب وقيامي بالكثير من الأبحاث الخاصة بالتغذية، توصلت إلى تحديد ثلاث عمليات فيزيولوجية تؤثر على الصحة الجسدية وعلى الجمال الخارجي. إنَّ وضع حدٍّ للتأثيرات السلبية المتأتية من هذه العمليات وتحويلها إلى عوامل مساعدة على التحلّي بالصحة يؤدّيان إلى سلامة الجسم إضافةً إلى جمال طبيعي ومشرق. العوامل السلبية الثلاثة المؤثرة على الجمال هي:

1. عملية هضم غير كامل.
2. التهاب مزمن.
3. تعرض الخلايا لأضرار جذرية.
4. الرسم 2.1: العوامل الثلاثة المؤثرة سلبياً على الجمال.



## العامل الأول: عملية هضم غير كاملة

جميع الأجهزة الفيزيولوجية مهمة لسلامة الجسم ووظائفه المختلفة. إلا أنّ الجهاز الأهم هو الجهاز الهضمي. عند معاناة المرء من أي عارض صحي أو مرض، حساسيةً كان أم مرضاً قلبياً، فإنّ إحدى أهم الخطوات هي فحص الصحة العامة للمرء إضافةً إلى وضع جهازه الهضمي. لمعرفة المزيد عن حالة الجهاز الهضمي، يوسع المرء أن يجيب عن الأسئلة الآتية. إن كان هناك أكثر من إجابةٍ إيجابية واحدة فذلك إشارة إلى أنّ الجهاز الهضمي يعاني من مشكلة ما.

⊗ هل تعاني من الحرقة؟

⊗ هل تعاني من عدم انتظام أمعائي (كالإمساك أو الإسهال)؟

⊗ هل تصعب عليك عملية الخروج؟

⊗ هل تقوم بأقل من عملية خروج واحدة في اليوم؟

⊗ هل تناولت جرعات من أدوية الالتهاب في العام الماضي؟

⊗ هل سبق وعانيت من التهاب في المعدة؟

⊗ هل تعاني من انتفاخ المعدة أو الأمعاء بعد تناول الطعام؟

⊗ هل تشعر بالتعب بعد وجبة الطعام؟

عندما تتأثر القدرة الهضمية عند المرء بالتوتر أو باختيارات غذائية خاطئة أو بالتهاب المعدة، فإنّ ذلك إشارة إلى أنّ هناك مشكلة متعلقة بالبكتيريا في المعدة. في المعدة نوع من الجراثيم غير المضرة، ولكن في هذه الحالة، تكون هذه الجراثيم مؤذية وغير منتظمة. إنّ الوضع غير السليم لهذه الجراثيم التي تعمل عادةً على تنظيم الوظائف المعوية، فإنّ الجهاز الهضمي يصبح غير سليم وغير قادر على التخلص من التوكسينات بالشكل اللازم. إنّ تراكم هذه التوكسينات في المعى يؤدي إلى مشكلات هضمية بشكل خاص وصحية بشكل عام.

## الأنابيب الجسدية

يعد الجهاز الهضمي مماثلاً لخط أنابيب شديد الدقة وممتداً من الفم وحتى الشرج. هناك العديد من العمليات الفيزيولوجية التي تلعب دوراً مهماً في امتصاص الجسم للمعادن والفيتامينات والألياف عند تناولكم الطعام. لن أطيل شرح عملية الهضم بيولوجياً أو كيميائياً، ولكنني أعتبر فهم هذا الجهاز أمراً شديداً الأهمية.

لعلّ أهم أهداف الجهاز الهضمي هو امتصاص المواد المغذية الموجودة في الأطعمة وتحليلها إلى جزيئات أصغر يسهل امتصاص الدم لها. على سبيل المثال، يتم تحليل النشويات والدهون والبروتينات إلى الجزيئات الآتية:

- ⊗ البروتينات ← حوامض أمينية.
- ⊗ الدهون ← حوامض دهنية.
- ⊗ النشويات ← غلوكوز.

إضافةً إلى ذلك، فإن الجهاز الهضمي مسؤولٌ عن إزالة الفضلات غير المرغوب فيها من الجسم.

### للجهاز العضوي ثلاث وظائف:

- 1 - إفراز الأنزيمات التي تساعد على تحليل الطعام.
- 2 - امتصاص المياه والأيونات والمغذيات من الأطعمة وتوصيلها إلى الدم.
- 3 - تحريك جدار المعدة الذي تعمل انقباضاته على كسر الأطعمة وخلطها والتخلص من المواد غير الضرورية منها من خلال عملية الخروج.

إنّ عمل خط الأنابيب الجسدي أي العمليات الهضمية أمرٌ دقيق. بوسعكم قراءة القسم التالي من الفصل والاطلاع على الرسم 2.2 لمعرفة المزيد عن الجهاز الهضمي.

الأنف: من المذهل أنّ الجهاز الهضمي يبدأ في الأنف. عندما يكتشف الأنف رائحة زكية كتلك الخاصة بقطعة خبز دافئ أو أيّ طعام آخر فإنّ الدماغ يتلقى إشارة

ليبدأ بإفراز اللعاب في الفم. عندها، يبدأ عمل الجهاز الهضمي ويصبح الجسم مستعداً لتحليل الطعام الذي على وشك الدخول إلى الجسم.

**الفم:** يتم تكسير الطعام في الفم وعبر حركة الأسنان أي عملية المضغ وإفراز اللعاب. إضافةً إلى ذلك، يتم إفراز أنزيم يسمّى الأميلايز اللعابي، وهو ما يبدأ بتحليل النشويات إلى جزئيات أصغر في الفم. يتم قياس حالة الجهاز الهضمي من خلال مقياس (ph) وهو يتراوح بين صفر و14 (على أن يكون الرقم 1 دلالةً على الدرجة الحمضية القصوى والرقم 14 على أعلى مستوى قلوي). على سبيل المثال: المستوى الموجود في الفم هو القلوي أي 14. ستكتشفون في الفصول التالية أنّ الصحة الداخلية للجسد تعتمد على المحافظة على قلوية السوائل الجسدية (باستثناء المواد الحمضية في المعدة).

**معلومات غذائية:** لعلّ أهم ما في عملية الهضم هو مضغ الطعام بشكل ملائم. بات نمط العيش سريعاً، ممّا يدفع معظم الناس إلى تناول الطعام بسرعة دون مضغه بشكل كافٍ. عندها، لا يتم هضم الطعام بشكل كامل وتؤثر الجزيئات التي لم يتم هضمها على الجسم من خلال التسبب بالتهابات وحساسية وإمساك وعملية خروج غير منتظمة. لذلك، عليكم مضغ الطعام بشكل جيد.

**المريء:** بعد مضغ الطعام في الفم، ينتقل إلى أنبوب طويل يدعى المريء ومن هناك إلى المعدة. عند نقطة اتصال المريء والمعدة صمّام يشبه الحلقة ويسدّ المنطقة بين العضوين. إلا أنّ العضلات المحيطة بالحلقة المسدودة تسترخي عند اقتراب الطعام منها، ممّا يسمح للطعام بالانتقال إلى المعدة.

**المعدة:** تفرز المعدة مادتين تكملان عملية الهضم وهما الأنزيم بيبسين وحمض الهيدروكلوريك. البيبسين مسؤول عن تحليل البروتينات كتلك الموجودة في اللحوم والدجاج والألبان والأجبان والبيض. تتحول البروتينات إلى جزيئات سهل امتصاصها وهي الحوامض الأمينية. أمّا حمض الهيدروكلوريك، فهو يساعد على

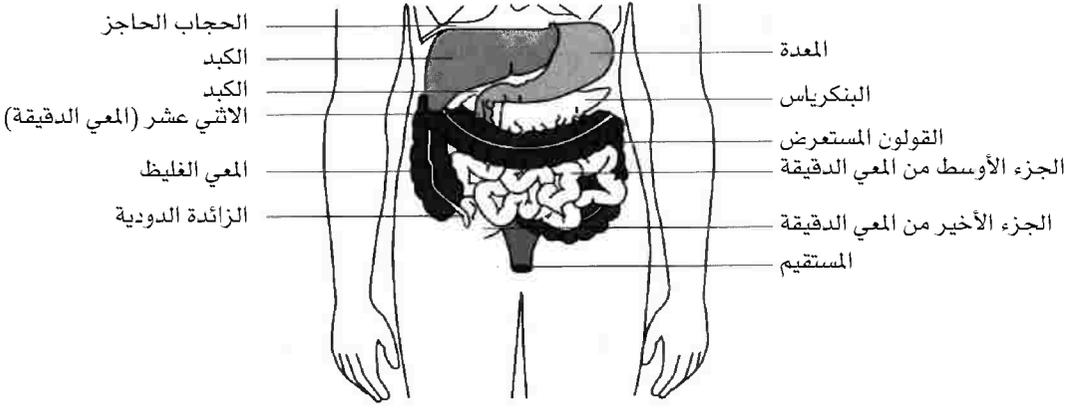
تحليل الأطعمة وعلى امتصاص المعادن. المعدة بيئة عالية الحموضة يعكس الفم. لذلك تغلفها طبقة من الغشاء المخاطي الذي يعمل على حمايتها.

إضافةً إلى ذلك، تقوم المعدة بوظيفة أخرى هي تحويل الطعام إلى زبد سائل يدعى الكيموس. هذه عملية ضرورية في المرحلة التالية أي في المعى الدقيق.

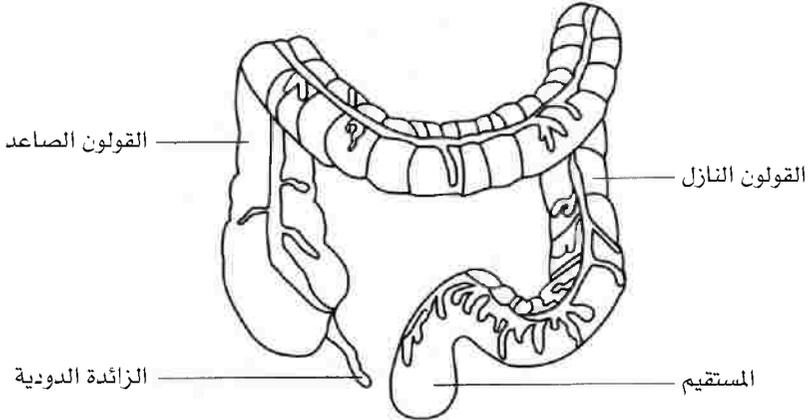
**المعى الدقيق:** هو أنبوب يبلغ طوله 20 إلى 22 قدماً وفيه ملايين الرغب التي تتحرك إلى الأمام والخلف لامتصاص المغذيات. في الواقع، تتم 99 في المئة من عملية امتصاص المغذيات في المعى الدقيق. هذا العضو مؤلف من ثلاثة أجزاء هي: العفج (المعى الاثنا عشري) والصائم (الجزء الأوسط من المعى الدقيق) واللفيفي (الجزء الأخير من المعى الدقيق). تتحول العصائر الهضمية في المعى الدقيق إلى حالة قلوية، ويتم عندها تحليل البروتينات والدهنيات والنشويات. يؤمن البنكرياس مزيجاً من الأنزيمات الهضمية التي تساعد المعى الدقيق على هضم الدهون والنشويات والبروتينات. أمّا الكبد، فإنه يفرز الأملاح الصفراوية التي تدخل المعى الدقيق وتساعد على هضم الدهون وامتصاصها. تعمل هذه الأملاح على تذويب الدهون في المكونات السائلة الموجودة في المعى الدقيق تماماً كما تساعد مساحيق التنظيف على إذابة الدهون من الأواني. عندما تذوب المواد الدهنية، يتم هضمها من الأواني. عندها تذوب المواد الدهنية، يتم هضمها من قبل الأنزيمات التي يفرزها البنكرياس. المادة الصفراء تُخزّن في المرارة عند استخدامها في أثناء الوجبات.

**المعى الغليظ:** المحطة الأخيرة للطعام هي المعى الغليظ والمستقيم. يبلغ طول المعى الغليظ حوالي خمسة أقدام ويتألف من الأجزاء التالية: المصران الأعور والقولون الصاعد والقولون المستعرض والقولون النازل والقولون الأسيي والمستقيم. الوظيفة الأساسية الخاصة بالمعى الغليظ هي إزالة المواد المضرة من الجسم. في هذا المعى جراثيم مفيدة تدعى مايكروفلورا ومهمتها التأكد من إتمام عملية الهضم وإزالة المواد المضرة. يتم في المعى الغليظ امتصاص المياه واختمار البكتيريا وتكوّن البراز.

الرسم 2،2: الجهاز الهضمي



الرسم 2،3: المعي الغليظ



معلومات غذائية: الوقت الذي تستغرقه مراحل الهضم:

- ☐ الفم: بضع ثوانٍ
- ☐ المريء: بضع ثوانٍ
- ☐ المعدة: قد تصل المدة إلى 3 ساعات ونصف
- ☐ المعي الدقيق: بضع دقائق
- ☐ المعي الغليظ: بضع ساعات

## معلومات عن البراز

لا يسعنا سوى الاعتراف بأن مناقشة هذا الموضوع أمرٌ صعب. بالرغم من عدم ارتياحنا حيال التحدث عن عملية الخروج، إلا أنّها من أهم عناصر الصحة السليمة. لعلّ أكثر الوسائل سرعةً لتنظيف البشرة وتخفيف الوزن تعتمد على تنظيف الجهاز الهضمي. هذا ما يجعل الخطوة الأولى لنظامنا الغذائي الطبيعي قائمةً على إزالة السموم من الجسم عبر نظام قاسٍ مدته خمسة أيام (في الفصل الثالث مزيد عن ذلك). إنّه أسلوب يعتمد على التخلص من السموم مع اكتساب عاداتٍ غذائية سليمة، وهذا الأسلوب أساس الشفاء والصحة.

## الحالة الطبيعية

إن كان المرء متمتعاً بأعضاء سليمة فذلك يعني عملية خروج واحدة يومياً. أمّا ذوو الأمعاء الممتازة الوضع، فقد يصل العدد إلى عمليتين أو ثلاث كلّ يوم أي بعد كل وجبة. كثيراً ما تتأثر الأمعاء بنوعية الأطعمة التي نتناولها وبكميتها أيضاً. تناول الطعام في وقت متأخر والاعتماد على وجبات ضخمة والاعتماد على الكثير من السكريات والطحين والدهون المشبعة والبروتينات الثقيلة كاللحوم الحمراء - كل هذه الأمور تؤدي إلى سدّ الأمعاء وإلى تدهور الصحة الجسدية الداخلية والجمال الخارجي كذلك. يعاني كثير من الناس من العوارض المزعجة مثل الانتفاخ والإمساك، ويظنون بأنّها عوارض طبيعية وعادية. إلا أنّها ليست كذلك. يؤثر سوء الجهاز الهضمي على الصحة ككل ويؤدي إلى عوارض كثيرة كالصداع والإجهاد والتهاب المفاصل والمشكلات الجلدية.

لسوء الحظ فإن الأمراض والاضطرابات الهضمية تزداد يوماً بعد يوم. يزورني كثير من الأشخاص الذين يعانون من التهاب غشاء القولون المخاطي أو من الإمساك والإسهال والانتفاخ والالتهابات المعوية. لا يعرف هؤلاء ما عليهم القيام به للحصول على وضع هضمي صحي. ينصح الأطباء عادةً بتناول المأكولات الغنية بالألياف للتخلص من المشكلة. إلا أنّ ذلك غير كافٍ لإزالة الاضطراب. الأمر الأهم الذي

يؤكد التخلص من المشكلة المعوية هو تحديدها ومعالجة المنطقة المضطربة والتأكد من أن امتصاص المغذيات يتم بشكل كامل. إن الوقوع على الجرح نفسه كل مرة يؤدي إلى تجدد النزيف، وهذا ما يحصل في الأمعاء. إن تكرر تناول الأطعمة الخاطئة قد لا فذلك سيعيد الاضطراب نفسه؛ لذلك، فإن مجرد تغيير العادات الغذائية قد لا يكون كافياً في الحالات المتقدمة. هناك حالات قد مضى عليها عديد من السنوات، وكثيراً ما لا يدرك المرء خطورة ذلك. في معظم الأحيان، يظن بعض الناس أن العوارض التي تظهر لديهم طبيعيةً للغاية في حين أنها تكون في الواقع إشارات إلى حاجة الجسم للمساعدة. الأمر الأهم هو معالجة الجهاز الهضمي وتطهيره من خلال تناول الدهون المفيدة والمعادن والفيتامينات، إضافةً إلى متابعة ذلك بنظام غذائي صحي. في الفصل الثالث مزيد من المعلومات عن الخطوة الأولى في برنامجنا وهي خطوة قائمة على تطهير الجسم لمدة خمسة أيام.

## التهاب الأمعاء

هناك بكتيريا في الأمعاء وتكاثرها يؤدي إلى إزالة الجراثيم المفيدة الضرورية لسلامة الجهاز الهضمي. عندها، تتحول البكتيريا التي كانت مفيدة في الماضي إلى عنصر مضر وسام. قد يصل الأمر إلى تحول هذه الجراثيم المفيدة إلى أخرى قد تخرق الغشاء المعوي وتسمح من خلال ذلك بتسرّب المواد التي لم يتم هضمها إلى الدم، الأمر الذي يحمل تأثيرات سامة. يحدث ذلك وكأنّ الغشاء قد أصبح مليئاً بثقوب تمنعه من تآدية دوره الطبيعي وهو الحماية من المواد الغريبة. عندها، تبدأ العمليات الدفاعية في الجسم ممّا يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

تكثر الجراثيم المضرة في الجسم وقد يمرّ وقتٌ طويل قبل أن يلاحظ المرء ذلك من خلال ظهور بعض المشكلات الصحية. العوارض التي تندر بازدياد الجراثيم في الأمعاء هي:

⊙ الإجهاد.

⊙ الاكتئاب والتوتر.

- ⊗ آلام ما قبل الدورة الشهرية .
- ⊗ الرغبة الملحة في تناول الحلويات والنشويات .
- ⊗ صداع مزمن .
- ⊗ آلام في الأمعاء .
- ⊗ صعوبة في تخفيف الوزن .
- ⊗ لطخات بيضاء داخل الفم .
- ⊗ إمساك أو انتفاخ أو آلام في المعدة .
- ⊗ إسهال .

هناك أمران يشجعان ازدياد الجراثيم في الأمعاء والاضطراب المعوي المتأتي من ذلك:

- 1 - تناول أدوية الالتهاب بشكل متكرر أو لوقت طويل .
- 2 - نظام غذائي قائم على الكثير من الأطعمة التي تساعد على تكوّن الحمض في المعدة (كالكسكيات واللحوم) وتلك التي تخفّض من المستوى القلوي (كالخضار ومعظم الفواكه) .

إن لم يتم تطهير الجسم من هذه الجراثيم، فإنّ الحصول على صحة داخلية سليمة يكون أمراً شديداً الصعوبة أو مستحيلاً في الحالات المتقدمة. لتطهير الجسم من هذه الفطريات، من المهم اتخاذ التدابير الآتية:

1. تناول جرعات مكملّة من المواد الحيوية مثل بالأسيدوفيلوس والبيفيديس .
2. تناول مكملّ مؤلف من النوم، فالنوم مقاوم للفطريات ويساعد على التخلص من الجراثيم .
3. تناول الفيتامينات وحبوب زيت السمك لتعزيز المناعة .
4. شرب كمية كبيرة من المياه لتطهير الجسم .

5. الامتناع عن تناول الحلويات والأطعمة المليئة بالسكريات إضافةً إلى الكحول والأطعمة المليئة بالخميرة كالخبز والبسكويت.
6. عدم تناول الأطعمة الفطرية مثال الفطر.
7. الامتناع عن تناول الخل والأطعمة التي تحتوي عليه كالخردل والصلصات والكبيس والمايونيز.
8. تناول الحبوب الخالية من الخميرة كالأرز الأسمر وحبّة الدخن والحنطة السوداء والشعير.
9. تناول الأطعمة المليئة بالبروتين كالسمك والدجاج والبيض، وذلك في كلّ وجبة.

قد تصل بعض الحالات إلى حدّ عدم القدرة على إزالة الفطريات من الجسم. بالإضافة إلى الخطوات التي ذكرناها الآن من المهم زيارة طبيب معالج بالطبيعة أو طبيب عام لديه خبرة في معالجة الجراثيم المعوية. إن أردتم أن تعرفوا إن كانت في الأمعاء كمية فائضة من الجراثيم والفطريات، بوسعكم الخضوع لفحص خاص بتحليل البراز. إلا أنّ بعض الأطباء لا يشجعون الاعتماد على هذا الفحص. بالرغم من ذلك، أعتقد أنّه وسيلة تشخيصية مهمة بوسعها كشف احتمال وجود الفطريات والجراثيم والبروتينات التي لم يتم هضمها. أنصح بهذا الفحص فقط في حالات عدم تجاوب الجسم مع الإجراءات الغذائية ومع الأدوية المكملّة. لمزيد من المعلومات عن هذا الفحص، بوسعكم زيارة الموقع الخاص بمختبرات «غريت سموكين»: [www.gsdl.com](http://www.gsdl.com)

إضافةً إلى ذلك، بوسعكم تعلّم وصفات لمأكولات خالية من الخميرة وذلك في كتاب ويليام كوك الذي نُشر تحت عنوان «The Yeast Connection Cookbook».

معلومات غذائية: لا تستعملوا في تناول الطعام وحاولوا الاسترخاء في أثناء الأكل. تحتاج المعدة إلى عشرين دقيقة لإعطاء إشارة للدماغ بضرورة البدء بعملية الهضم.

## العامل الثاني: الالتهاب المزمن

ما هو العامل المشترك بين السكري ومرض فقدان الذاكرة (الألزهايمر) والبدانة والسرطان وأمراض القلب والنوبات القلبية وداء الباركنسون وداء المفاصل؟ تشير الأبحاث الحديثة إلى أن أساس جميع هذه الاضطرابات هو الالتهاب في الجسم.

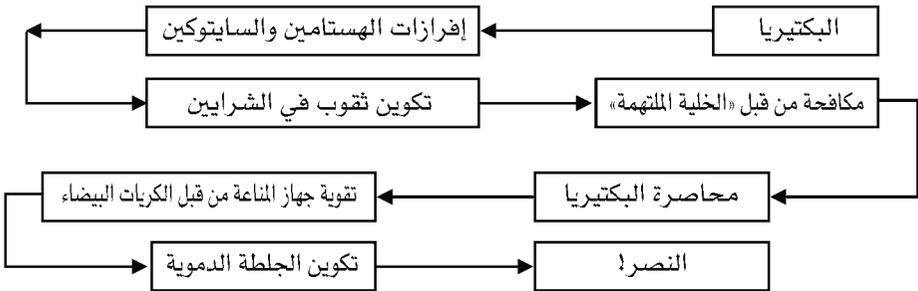
الالتهاب هو الإجراء الدفاعي الأول الذي يقوم به الجسم لمواجهة البكتيريا والفيروسات والطفيليات الأخرى. تلعب هذا الدور الدفاعي الكريات البيضاء التي تعمل على حماية الجسم عندما تتم مهاجمته. بالرغم من أهمية هذه العملية للمحافظة على سلامة الصحة، فإن الباحثين والعلماء يشددون في أيامنا هذه على المشكلات التي تظهر نتيجةً للالتهابات المزمنة. في الواقع، هناك مئات الأبحاث التي تتحدث عن الالتهاب كأساس للعديد من الأمراض كأمراض القلب وسرطان القولون وفقدان الذاكرة (الألزهايمر).

يزداد احتمال الإصابة بالالتهابات المزمنة في المجتمعات الغربية التي يغلب عليها التوتر التي تعتمد على الأطعمة السريعة والدهون المشبعة والأطعمة الخالية من الأوميغا - 3 وتلك غير الطازجة. تبدأ الإجراءات الدفاعية في الجسم نتيجةً للأطعمة والمشروبات والدخان. هذه المسببات موجودة في حياة ملايين من الناس الذين لا يعون تأثيرها السلبي على صحتهم. فحص الدم وصور الأشعة والإجراءات التشخيصية الأخرى لا تظهر أي التهابات في الجسم، ولكن ذلك لا يعني أنها غير موجودة. الالتهابات تؤثر على الجسد وتتكوّن دون أن يعي المرء ذلك. كثيراً ما تؤدي هذه الالتهابات إلى تدهور المظهر الخارجي من خلال حب الشباب والأكزيما والجيوب تحت العيون والصعوبة في تخفيف الوزن. إلا أن المسألة الإيجابية في هذا الأمر برمته هو أن تحسين البيئة وحالتها (أي تناول الأطعمة الصحيحة والأدوية المكملّة) ترفع من المستوى القلوي في الجهاز الهضمي وتجنب المرء الإصابة بالالتهابات أو تخلصه منها إن كانت قد تكوّنت. للمزيد من المعلومات، بوسعكم الاطلاع على الفصل الثالث.

## الحرب الجسدية

إن فهم الالتهاب يتطلب إدراكاً للأحداث التي تحصل في الجسم عندما يصله إنذار بأن هناك حرباً مصغرة عليه خوضها. هذا ما يسمّى بالمناعة الفطرية، أي القدرة الفريدة والغامضة التي تسمح للجسم بمعالجة جرح ما أو بمكافحة ما يغزوه. يتم ذلك عند ظهور البكتيريا والفيروسات وعند تناول الدهون المشبعة أو السكريات وعند التعرض للضغوطات الحياتية أو للمواد المبيدة للأعشاب الضارة أو الحشرات. بشكل مختصر، بوسعنا أن نقول: إن الدور الأساسي للالتهاب هو المكافحة والإصلاح. لفهم هذه العملية بشكل أكبر، إليكم مثلاً عن فتى وقع من فوق دراجته الهوائية وجرح ركبته. تجاوباً مع البكتيريا التي دخلت الجرح، تتدخل بعض الخلايا ليتم إفراز الهستامين والسايوتوكين اللذين يساعدان على تكوين ثقب في جدران الشرايين. هذه الثقب تسمح لخلايا المناعة الأخرى بالوصول بسرعة إلى ساحة المعركة. في الوقت نفسه، تقوم إحدى الخلايا كبيرة الحجم بالتدخل وهي «الخلية الملتهمة» من خلال الهجوم على البكتيريا والمواد الكيميائية الأخرى التي لا يجب وجودها في الجسم. يتم ذلك عبر إفراز هذه الخلية للسموم التي «تلتهم» هذه الطفيليات. أخيراً، يقوم نوع آخر من الكريات البيضاء وهو «النيوتروفيل» بمحاصرة بعض الجراثيم وتدميرها، بينما تعمل الكريات البيضاء الأخرى على رفع مستوى الوظائف الخاصة بجهاز المناعة. عند الحاجة، يقوم الجسم عندها بتكوين كتلة أو جلطة دموية تساعد الجرح على الشفاء. بعد هذه العملية يحتاج الجرح عادةً إلى مدة تتراوح بين الخمسة والعشرة أيام ليشفى كلياً. الرسم التالي سيشرح ما يتم:

الرسم 2،4: العملية الالتهابية



لذلك، مال الذي يدفع بعض الناس باعتبار الالتهابات مسبباً أساسياً للأمراض كالسرطان ونوبات القلب وأمراضه! تذكروا أنّ الالتهاب ليس المشكلة الأساسية بل هو عملية نحتاج إليها للتأقلم مع التغيرات في الجسم. تكمن المشكلة في عدم توقف العملية الالتهابية، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى التهابات مزمنة.

### عدم اعتبار الحالة مجرد مرض التهابي

تعلمت في كلية الطب أنّ معالجة الالتهاب تتم بواسطة الأدوية المضادة لذلك (مثال الالتهاب الشعبي والتهاب القولون والتهاب الجيوب الأنفية). لسوء الحظ، لكثير من هذه الأدوية تأثيرات جانبية قد تكون بسيطة أو خطيرة للغاية. لطالما أثير فضولي بعبارة «تأثيرات جانبية»، فإنني أعتقد أنّ جميع تأثيرات الأدوية هي من النوع نفسه. بعد أن يعي المريض أو المستهلك التأثيرات الكاملة للأدوية، يصبح يوسع اتخاذ القرار المناسب المتعلق بتناول الجرعات أم عدم تناولها. هناك نوعان من الأدوية المضادة للالتهاب التي كثر انتشارها في الماضي وهي فايومكس (أحد منتجات شركة ميرك) وسيليبريكس (أحد منتجات شركة بفايزر). في الثلاثين من أيلول 2004، قامت شركة ميرك بسحب فايوكس من الأسواق، وهو دواء يعالج التهاب المفاصل والآلام الحادة. السبب الذي أدى إلى سحب الدواء هو ارتباطه ببعض مشكلات القلب. كان فايوكس أحد أهم الأدوية التي تصنعها شركة ميرك، ففي سنة 2003 بيع ما يوازي 5.2 مليار دولار منه. بعد ما تمّ سحب فايوكس من الأسواق، انخفض سعر أسهم شركة ميرك بنسبة 28 في المئة. بالرغم من أنّ سيليبريكس لم يسحب من الأسواق، إلا أنّ الأبحاث تجري لمعرفة تأثيراته الجانبية.

إضافة إلى التأثيرات الجانبية للأدوية المضادة للالتهاب، هناك مسائل أخرى تثير القلق. إن كانت هذه الأدوية تعمل على منع العملية الالتهابية فذلك يعني أنّ ردة الفعل التي يقوم بها الجسم عادة لحماية نفسه قد توقفت. قد يكون ذلك مهماً في بعض الحالات الخطيرة، أي عندما تتسبب الالتهابات بمشكلات أخرى، إلا أنّ اعتماد الجسم على هذا الدواء قد يؤدي إلى ردة فعل عكسية عند توقف المرء عن

تناوله. عندها، قد ترتفع العمليات الالتهابية وقد تزداد العوارض. على سبيل المثال، الأشخاص المصابون بتشنج العضلات في منطقة الكتفين سيعانون من الألم مجدداً عند توقفهم عن تناول الأدوية المضادة للالتهاب. أليس من الأفضل أن نعالج المشكلة وأسبابها عوضاً عن مجرد إسكاتها؟

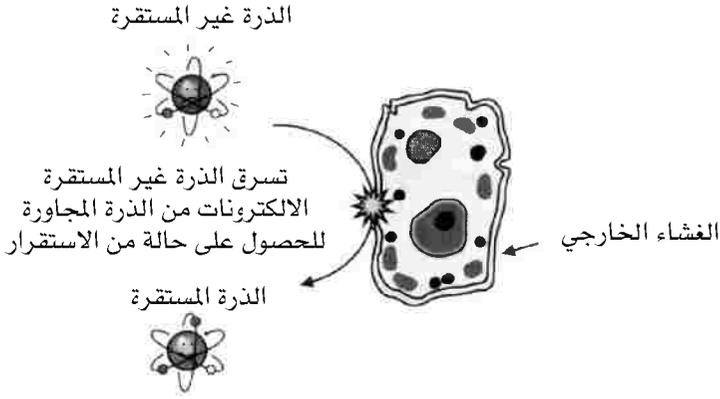
إنّ تطبيق الخطوات الأربع التي تشرحها الفصول من الثالث إلى السادس يضمن إزالة الأسباب المؤدية إلى الالتهاب (تناول الدهون المشبعة والتدخين والتوتر والنظام الغذائي السيئ). عندها، يتمّ استبدالها بأطعمة مضادة للالتهاب، إضافةً إلى الأدوية الطبيعية المكملّة. ما هي الأطعمة المضادة للالتهاب؟ إنّها أطعمة تمنع الالتهاب المزمن وتوقفه إن كان قد بدأ. سيظهر لكم هذا الكتاب والوصفات الموجودة في صفحاته الأخيرة بأنّ هذه الأطعمة لذيذة ومغذية في الوقت نفسه. إنّها تجنّبكم المعاناة من الأمراض المنتشرة في أميركا الشمالية كالسرطان وأمراض القلب وداء التهاب المفاصل. إضافةً إلى ذلك، إنّها تحول دون ظهور التجاعيد وتمنع زيادة الوزن وتزيد الشعر لمعاناً ونعومة وتضمن الحصول على بشرة نضرة.

### العامل الثالث: تعرّض الخلايا لأضرار جذرية

لفهم هذا العامل بشكل كامل من المهم معرفة بعض المعلومات الكيميائية. تتكوّن جميع خلايا الجسم من أنواع مختلفة من الجزيئات التي تتألف بدورها من أقسام أصغر حجماً، وهي الذرّات في الجسم المكوّنة من أجزاءٍ عدّة هي النواة والنيوترونات والبروتونات والإلكترونات. تحمل الإلكترونات شحنات سلبية بينما تحمل البروتونات شحنات إيجابية. تدور الإلكترونات حول الذرة في حلقة أو أكثر. تكون الذرة بحالة استقرار عندما تكون الحلقة مليئةً بالإلكترونات. على سبيل المثال: عندما تحمل الحلقة الأقرب إلى الذرة إلكترونين فإنّها تكون كاملةً وتنتقل إلى الحلقة الثانية. عندما تحمل الحلقة الثانية ثمانية إلكترونات فإنّها تكون كاملة إلى حلقة أخرى (بوسعكم الاطلاع على الرسم 2،5 لمزيد من التفاصيل). تتعرض الخلايا للأضرار الجذرية عندما لا تحمل إحدى الحلقات في الذرة العدد الكافي من الإلكترونات

فتكون عندها بحالة غير مستقرة. للوصول إلى حالة الاستقرار تسرق الذرة إلكترونًا آخر من الخلية المجاورة إن هذه العملية أي سرقة الالكترون من غشاء الخلية الأخرى يؤدي إلى إحداث ضرر فيها وهذا ما يسمى بالضرر الجذري. لسوء الحظ، إن هذا الضرر ينتقل من خلية إلى أخرى ممّا يؤدي إلى ازيادة الضرر سوءاً.

### الرسم 5:2: الضرر الجذري



تتعرض الخلايا للضرر الجذري عند تعرضها لعدة عوامل كالبكتيريا والفيروسات والنتائج الثانوية لعملية الأيض. إلا أنّ المساهم الأكبر هو نفسه الذي يؤدي إلى سوء عملية الهضم وإلى الالتهابات المزمنة وهو نمط الحياة في المجتمع الغربي. هذا النمط هو أهمّ مسببات تعرض الخلايا للضرر والتدمير. هناك عوامل بيئية كثيرة تساعد على هذه العوامل عدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضار إضافةً إلى التدخين والضغط النفسي والتعرض إلى المبيدات.

هناك درجة معينة من ضرر الخلايا من الطبيعي توقعها، وحدوثها أمر طبيعي. تتأثر الخلايا بالبيئة التي نعيش فيها وبأفكارنا وبنظامنا الغذائي وبكمية المياه التي نشربها. إلا أنّ ازيادة العوامل السلبية وتقلّص عدد العوامل الإيجابية يعزّز من إمكانية تعرض الخلايا للضرر، الأمر الذي يؤثر على الجمال الخارجي للإنسان.

الرسم 2,6: العوامل السلبية والإيجابية وتأثيرها على الخلايا.



### المواد المقاومة للتأكسد: العوامل المؤدية إلى التعادل

كما يعلم العلماء والأطباء، فإنّ تعرض الخلايا للضرر هو من أهم مسببات إصابة الإنسان بالأمراض. إلا أنّ المواد المقاومة للتأكسد تضمن ترميم الخلايا وعدم الإصابة بالأمراض. هذه المواد متوفرة في الأطعمة ومنها الفيتامين «أ» و«ج» و«هـ» والبيتاكاروتين والغلوتاتيون والسلينيوم والزنك.

الآن وقد تم شرح العوامل الثلاثة المؤثرة سلبياً على الجبال (عملية الهضم غير الكاملة والالتهاب المزمن وتعرض الخلايا للضرر)، بات لديكم فهم كامل للعمليات الفزيولوجية التي تؤثر على الصحة والجمال. الفصول المتبقية من الكتاب تعرض لكم الخطوات الضرورية لمنع حدوث هذه العمليات ولوضع حدّ لها إن كانت قد بدأت. هذه الخطوات تضمن الحصول على جمال باهر وصحة سليمة، وهي تعتمد على تحسين عملية الهضم منع الالتهاب وتقليصه، إضافةً إلى منع تعرض الخلايا للضرر. النتيجة التي ستحصلون عليها بعد اتباع نظامنا الطبيعي هي سلامة الصحة وتخفيف الوزن وروعة الجمال.

هل أنتم مستعدون للشروع في تطبيق هذا النظام؟ فلنبدأ به!