

## لمحة تاريخية

- ١- العمل الطبي هو عمل واحد بالرغم من اختلاف الموقع والجغرافيا والزمان. وكل حضارة تكمل من النقطة التي انتهت منها سابقتها، ولا يمكن البدء من الصفر.
- ٢- كان هناك حضارات عديدة. وكانت الواحدة منها تولد ثم تستمر إلى أجل ثم تخبو حسب الترتيب التاريخي. وقد عرفت في القديم دول وامبراطوريات حملت مشعل التقدم والتفوق الطبي - مقارنة مع زميلاتها - فظهر الطب الهندي، والطب الصيني، وطب الأزيك، والطب العربي الإسلامي.
- ٣- وقد حظي الطب الإسلامي باهتمام كبير على مر العصور، وآخر دراسات عنه كانت دراسة نشرت في المجلة الطبية الإنكليزية "Lancet" عن الحجامة سنة 1950. وفي حقبة من الزمن قبل ذلك كانت الحجامة - كتطبيق عملي - منتشرة في العالم خصوصاً في أوروبا، حيث عرفت "حقيبة الحجامة" وهي حقيبة خشبية فخمة تحتوي العدة ومشارط الحجامة الخاصة.
- وبالرغم من شهرة الحجامة في الغرب وارتباطها بشفاء الكثير من الأمراض - خاصة في الغرب - فما زال التجاهل التام يحيط بالحجامة لدينا خصوصاً. وبالطبع العربي الإسلامي عموماً.
- ٤- سطع نجم طب آخر في هذا القرن هو "الطب التقليدي" وهو الذي يمارس في العيادات والمستشفيات. وقد فتح العالم فلامينغ "Fleming" باب المضادات الحيوية على مصراعيه باكتشافه "البنسلين" صدفة. وكان ذلك حين كان يدرس عينة من الجراثيم البكتيرية، فسقط على العينة نوع من الفطريات فقتلت الجراثيم البكتيرية جميعها... واكتشف Fleming عندها دور البنسلين (وهو نوع من الأعفان) في مكافحة الجراثيم.

ومواجهة الطب التقليدي خبت الاتجاهات الطبية الأخرى.

٥- في الخمسينيات والستينيات أُطلِّ برأسه الطب الصيني "الوخز بالإبر" كطب مشارك في العمليات الجراحية، حيث استخدمت تقنية الوخز بالإبر في التخدير للعمليات الجراحية وخاصة للمرضى الذين يضربهم الحذر الدوائي.. وكانت البعثات الصينية تنقل بين الجامعات العالمية لتنتشر تقنية تخديرها المميزة.

٦- عند اكتشاف البنسلين استعملته الدول الغربية بسبب غنى هذه الدول، بينما بقيت الدول الفقيرة تستعمل الأغذية والنباتات في معالجة الأمراض، فبينما كانت أوروبا في الحرب العالمية الثانية تستخدم البنسلين في معالجة جيوشها، كانت الدول الفقيرة - مثل روسيا - تستعيب عنه بالثوم لمكافحة الالتهاب حتى سمي الثوم "البنسلين الروسي" "Russian pencillin".

٧- عام 1960 ساد الأوساط الطبيّة اعتقاد عبّر عن "عجرفة علمية" وذلك حين اعتقد الأطباء أمام ثورة البنسلين والأميسلين (ولاحقاً الأموكسيسيلين وسيفالوسبيرين) بأن الالتهابات هي شيء سيزول ويقضى عليه!

وكان أن ظهرت بكتيريا سميت Gross resistance وهي نوع من البكتيريا لديها مناعة ذاتية ضد البنسلين وزملائه، وصارت هذه البكتيريا تفرز أنزيمات سميت (Penicillinese enzymes) إذاً ازدادت قدرة البكتيريا على مقاومة مضاداتها.. وعلى العكس من ذلك اهترت مناعة الأدمي وضعفت في مواجهة الأمراض. فكان يكفي في الماضي لمريض الزكام (Influenza, Goryza, Common Cold) تناول الأسبرين وعصير البرتقال ليستطيع جسده مقاومة المرض. ويتعافى منه خلال ٣ أيام. أما حاليّاً فقد يسبب الكثير من العوارض التي تمتد لفترة ١٥ يوماً. وقد تسبب أمراض البرد دخول المستشفى!

وبدلاً من الأمراض التي تسببها البكتيريا ظهرت أمراض أخطر وأخبث تسببها فيروسات وهي لادواء فعلي لها. وكان آخرها: الإيدز والسارس (AIDS, SARS).

فالإيدز ما زالت معالجاته تتم بواسطة ما يسمى AZT وعقاقير أخرى مساعدة.. ورغم ذلك فالمعالجات ليس ناجحة ١٠٠٪ ولا نستطيع الجزم بشفاء مريض الإيدز على الإطلاق - إلا أن يشاء الله تعالى..

هكذا عاد الإنسان للبحث عن توجهات طبية جديدة بعد ظهور الإيدز وفشل المعالجة وبعد ظهور السرطانات وانتشارها، وكان التوجه الأول نحو ما يأكله الإنسان نفسه، فاكتشف لمرض السرطان عقارات مكوّنة من مواد تسمى (Vincristine & Vinblastin) مستخرجة من نباتات إفريقية.

إذذن عجز الطب عن إيجاد حلول طبيّة لأمراضه المستجّدة. أدت هذه الحقبة إلى التوجه إلى النباتات والأعشاب الموجودة في العالم أجمع.. وللتحقيق والتمحيص ودراسة هذه الأعشاب. طالبت الولايات المتحدة الأميركية دول العالم أن ترسل لها الأعشاب المعروفة لديها والدراسات عنها لتبدأ أبحاثها عليها. وقد جمعت أميركا الأعشاب من أوروبا وأفريقيا وآسيا.

### **الطب التقليدي . الطب البديل. طب نمط الحياة:**

توجهت أنظار الناس إلى توجهات طبية غير التقليدية المعروفة بعد أن خسر الطب التقليدي بضع معارك مهمة سجلت عجزه عن تفهّم لغة الجسم المريض. أو على الأقل بعض الجمل السريّة لهذا الجسم!.

فظهر ما يعرف بالطب البديل. هو طب يعتمد فقط على النباتات والأعشاب. وسمي بديلاً نسبة للتقليدي أي بديلاً عنه.. ولكن التجارب المستمرة أثبتت أيضاً أن الطب البديل فقد بعض الامتيازات المهمة التي يتمتع بها الطب التقليدي..

وكانت النتيجة ظهور ما يعرف بطب نمط الحياة (وهو الطب المعنويّ في هذا الكتاب ( Complementary Medicin ) هو الطب المكمل حيث يتعاون الطب التقليدي مع البديل في علاج المرض وإعادة التوازن والحيوية للجسم.

ركز طب نمط الحياة (كما نستدل من اسمه) على النمط الذي يعيشه الإنسان. أي الكيفية التي يعيش بها. سواء في الجانب الغذائي أو الحركي أو النفسي أو الاحتكاك بالآخرين. لقد تغيرت عادات أكلنا وعيشنا وتفكيرنا. وكل ذلك له تأثير مباشر وغير مباشر على أجسادنا وعلى مناعته ومقاومته للأمراض الجسدية والنفسيّة.

فنجد أن "الشرة" قد دبّت إلى القلوب. فظهر شره عالمي بالأكل. وشره عالمي بالكسب السريع. كل ذلك أدى إلى نتائج حصدتها الإنسان نفسه. وحصد خسائر على صعيد صحته وإن حقق الأرباح على صعيد جيبه!.

فالشره للأكل أدى إلى السمنة. وفتحت السمّة الباب على مصراعيه لأمراض جديدة. وزاد من خطورة السمّة نظام حياتنا الذي زادت فيه نسبة "الرفاهية" وقلّة الحركة. وبتنا نسمع حالياً الدعوة من جديد إلى ترك بعض وسائل الراحة مثل المصاعد الكهربائية والعودة إلى صعود السلالم لما له من آثار إيجابية على الجسم بكامله. خاصة للأطفال.

أما الشره للكسب السريع فقد أدى إلى العمل على تسريع الإنتاج النباتي والحيواني بوسائل سنرى - خطوة خطوة - مدى خطورتها على صحة الإنسان. فقد ظهرت أمراض جديدة ناجمة عن المواد الكيميائيّة المضافة لتغذية الحيوانات والنباتات ولتسريع الإنتاج.

فكان من آثار تسريع الإنتاج النباتي إظهار الفواكه والخضار في غير موسمها. من خلال الخيم البلاستيكية أو "الخيم الخضراء"، التي لا تحترم تعاقب الفصول ونباتات كل فصل.. فمن حكمة الله تعالى العليم الخبير أن جعل لكل فصل أدويةً وأمراضه في فواكهه وخضاره.. مثلاً: في الشتاء تكثر أمراض البرد. ويحتاج الجسم لفيتامين ج Vit C لمقاومة هذه الأمراض. فنجدها متوفرة في الحمضيات الغنية بهذا الفيتامين. كما أن الجسم في الشتاء لا يحتاج للكثير من الماء، فنجد المنتجات الخضراء التي تحتوي القليل من الماء والكثير من المعادن والفيتامينات والألياف مثل: السلق، القرنبيط، الملفوف، الخس..

أما في الصيف فحرارة الشمس تسبب التعرق مما يفقد الجسم الكثير من السوائل .. وقد يسبب ذلك ما يعرف بـ "ضربة شمس" .. لذا نجد الفواكه الصيفية غنية بالماء (البطيخ، الدراق، التفاح، العنب..) والخضار أيضاً (الخيار، الكوسا..) وذلك لإعادة التوازن للجسم لما لها من تأثير خافض للحرارة، لحماية الدماغ أولاً ومن ثم باقي أعضاء الجسم. ولكن حين تدخل الإنسان في تسريع الإنتاج جاءت النتائج غير مرضية، وصارت المواد المضافة تتغير في المنتجات الزراعية، فالثوم مثلاً قلت منافعه ولم يعد للفصّ منه نفس الخصائص قديماً.. كما أنه لم يعد ينفع للمونة.

وصرنا نجد البصل أكثر فساوة لقلة الماء فيه، وقد نجد في وسطه أخشاباً! ولم يعد البطيخ - كسابق عهده - شديد الحلاوة، بل أصبح أقل حلاوة وأكبر حجماً وقشره أكثر سمكاً. ورداً على هذه الموجة من تسريع الإنتاج والإضافات الكيميائية، ظهرت الزراعة العضوية النظيفة، حيث لا تستخدم المواد الكيميائية في تغذية النبتة، بل المواد العضوية (الزبل)، ولكن المشكلة أنها غالية الثمن.

وقد اهتمت دولٌ عدة بالزراعة العضوية ونشرتها على نطاق واسع، ومن التنظيمات المتبعة في تلك الدول أن لا يعطى المزارع العضوي شهادة لزراعته إلا بعد زراعة أرضه ثلاث سنوات متتالية تسمى هذه الفترة: مرحلة انتقالية للأرض (Transitionel periode) لتتخلص الأرض نهائياً من السماد الكيميائي الذي يُطرح فيها بكميات كبيرة.

أما في مجال الإنتاج الحيواني فالأمر أشدّ سوءاً، ففي حين نجد في القرى أن الصوص يبقى صوصاً لمدة ٩ أشهر، نجد هذا الصوص قد تحوّل إلى دجاجة ناضجة بوزن ٢ كغ في مدة لا تتجاوز ٥٥ يوماً!

وأعظم دليل على فشل وإخفاق التسريع الحيواني: البقرة المجنونة، فالبقرة (وهي حيوان نباتي) أكثرها من إطعامها بقايا البقر المذبوح من أمعاء وعظام مطحونة وحتى الجلد لإضافة البروتينات لطعامها لتكبر بسرعة، فكانت النتيجة أن أصابها المرض المعروف الذي يجعل

دماغها كالإسفنج مملوءاً بالثقوب. وحتى قال الأمير تشارلز عن البقرة المجنونة أنها نتيجة "العجرفة العلمية" (Scientific Arrogance).

وقد قيل عن سبب انتقال العدوى من البقرة المجنونة إلى الإنسان:

١- نظرية كيميائية تقول أن ذلك بسبب أكل الإنسان بروتينات مهضومة من بقرة أخرى (عندما يأكل الصنف من صنفه يصبح عنده مرض البقرة المجنونة).

٢- نظرية تفسر العدوى أنها بانتقال فيروس من البقرة إلى أكل لحمها.

والنظرية الأقوى هي الأولى. لأن نفس عوارض هذا المرض لدى البقرة ظهر قديماً عند الإنسان بين قبائل إفريقيا المعروفة بـ "أكلة لحوم البشر" حيث كان يسمى Guitz - Fieldet ولكن المرض اختفى بعد انقراض هذه العادة ولم يعد له وجود منذ عام 1950 تقريباً.

ومن آثار السعي للكسب السريع ما يفعله مدجّنو الدجاج من حشر أعداد كبيرة من الدجاج في مساحات صغيرة (القرن يسع ٤٠ دجاجة بوضع فيه ٤٠٠٠) فيؤدي هذا الاكتناظ إلى توتر نفسي لدى الدجاج. فيطلق في دمه مواد كيميائية مملوءة بالتوتر والضيّق. وتختزن هذه المواد في لحم الدجاجة وتنقل حتماً إلى أكلها. لذا فالمطلوب هو ترك الدجاج يسرح في مساحات واسعة وأن يغذى بتنوّع. لأن هذه المواد الكيميائية المسببة للتوتر تفرز حتى في منتجات الحيوان (البيض).

وبالإضافة إلى ذلك، فإن في عين الدجاج أصبغاً تتأثر بالضوء وتبعاً لوجود الضوء أو غيابه تنام (تستيقظ عند طلوع الفجر وتنام عند غروب الشمس). ويعمد مربو الدجاج إلى إبقاء الدجاج مستيقظاً طيلة الوقت لينمو بسرعة من خلال إضاءة القرن بأضواء النيون. وهذا الوضع يجعل الدجاج متوتراً وتقلّ مناعته لعدم النوم وكثرة الأكل وإنتاج البيض. وكل ذلك تظهر آثاره في لحم الدجاج ومن ثمّ ينتقل إلينا.

والأمر مشابه في تسريع إنتاج البقر وتوفير المال قدر المستطاع.

فالبقر واسطة بين الطبيعة والإنسان. ويستطيع أن ينقل إلينا فوائد الكثير من الأعشاب التي لا نستطيع تناولها أو ربما لا ندري قدراتها الشفائية. فمن حكمة الله تعالى ورحمته أن ألهم البقر أن يأكل من نباتات تعالج أمراض كل فصل تثبت عادة في الطبيعة، فتنقل هذه المميزات العلاجية من النباتات والأعشاب المأكولة إلى لحم البقر وحليبه ويكون طعامنا عندها غذاء ودواء.

ولكن الإنسان التاجر خالف حكمة الله في رعي البقر في الطبيعة فكانت النتائج أسوأ كثيراً مما تَوَقَّع.

فنجد بعض مربّي البقر يطعمون هذا الحيوان النباتي نوعاً واحداً من أوراق الشجر يأتي به

المرتبّي لينثره في الحظيرة، وربما استغنى عن ذلك واستبدلها بالجرائد المبلّلة وأغصان الأشجار، فيفقد غذاء البقرة التعددية والتنوع وتقل مناعته من خلال فقر طعامه بالمواد الغذائية. ولأن هذا الطعام لا ينمي البقرة جيداً في بعض الأحيان، فقد اخترع الإنسان طريقة جديدة هي حقن البقرة بهرمونات الطول الخاصة بالإنسان، وهي عادة تسبب مرض السكري والعجز الجنسي... وما الهدف من ذلك إلا زيادة إنتاج الحليب الذي يقلّ بسبب عدم خروج البقرة إلى الطبيعة.

وتبعاً لقاعدة: "أن نباتات كل بلد شافية لأمراضه". فإن الحليب المستورد أيضاً لا ينفع سكان البلاد الأخرى كما ينفع سكان البلد المنتج، واعتمادنا على الحليب المستورد من بلاد بعيدة وتختلف ظروف مناخاتها وطبيعتها عن طبيعتنا كل ذلك يفقدنا الكثير من المميزات الشفائية والغذائية الموجودة في الحليب.

ولم يكتف مرتبو البقر بمنع الحيوان من الرعي في السهول والبراري، بل أيضاً اتبعوا سياسة منع الثور (خاصة) من المشي لتبقى عضلاته مرخية (طريّة). لأن من طبيعة الثور قساوة عضله، فكان أن ابتكروا "رباطات" تربط الثور حول بطنه، وتديره في المزرعة دون أن يتحرّك!.. هذا الكسل وعدم الحركة يسبب إطلاق مادة في الدم تسمى "Aromatase" التي ما تلبث أن تتحوّل إلى هرمون "Estrogene" الهرمون الأنثوي ما يغيّر في طبيعة هذا الثور.

كل ما ذكرناه يوضع في خانة تسريع الإنتاج النباتي والحيواني بغية الكسب الوفير والسريع وبأقل كلفة ممكنة، ولكن النتائج أسوأ من كل ربح يجنيه الإنسان، ويجب أن نعيد النظر في منهجية تفكيرنا التي انعكست على طريقة تغذيتنا وأضرّت بنا.

ولم يتوقف تدخل الإنسان في تغذية وتربية ما يأكله، بل صرنا نجد ما يسمى "المعدّل وراثياً" وهو تدخل الإنسان في جينات النبات والحيوان ليخدم مصالحه أكثر من أي شيء.. فالنبات المعدّل وراثياً يخدم التجارة والزراعة وليس المستهلك.. بالإضافة إلى أن هذا الإنتاج أمر جديد لم تنته الأبحاث عنه ولم تتوافر لدينا نتائج قطعية تثبت أو تنفي الأضرار المحتملة لهذا التعديل..

فأن تحصل على نوع من البندورة الجامدة الحمراء التي يصلح بقاؤها لمدة ٢٠ يوماً خارج البراد دون أن تفسد، أمر يفيد التاجر، ولكن هل حقّقنا إن كان يخدم صحة المستهلك؟ لا ندري ذلك تحديداً.. فالدراسات ما زالت في بدايتها بينما الخيم البلاستيكية توافرت لدينا نتائجها خلال ٣٠-٣٥ سنة.

وأولى النتائج في مجال الإنتاج الحيواني "المعدّل وراثياً" والمستنسخ: إصابته بالشيخوخة المبكرة.. فعمر هذا الحيوان لا يبدأ من صفر بل من العمر الذي وصلت إليه الخلية المعمول

عليها أو الحيوان المستنسخ منه (النعجة دوللي شاخت باكرأ). والسؤال: إن تناولنا هذا الغذاء هل نصاب بالشيخوخة المبكرة؟.

والنتيجة: أن العلاج الأصح هو بالغذاء الأصح.. عن طريق تغذية النباتات طبيعياً دون تدخل كيميائي يسرع الإنتاج، أو عدم احترام حكمة تعاقب الفصول ومميزات كل فصل.. ويكون كذلك الغذاء صحياً وسليماً حين يعتنى بالإنتاج الحيواني ويراعى احتياجاته من نور طبيعي وهواء وغذاء متنوع وانطلاق في الحدائق والبراري. ويجب أن ندرک قاعدة مهمّة: أن ما تفعله بالنبات والحيوان فهو حتماً سيعود إليك.. فاختر ماذا تريد لنفسك ولصحتك ولأولادك ولجتمعتك.

## طب نمط الحياة

### نحو توجه طبي جديد

الإنسان أرقى المخلوقات على الأرض وهو محور العالم، وتعتبر الصحة من أهم عناصر حياة الإنسان، وهي تتعرض لثلاث تجاذبات تؤثر فيها:

- (١) وجود النشاط والعافية والحفاظة عليهما.
- (٢) حدوث المرض ومعالجته لإنهائه أو تحسينه.
- (٣) تأثير البيئة في كل ذلك.

لقد رجع وعي الناس وإدراكهم لأثر البيئة في المعالجة الطبية وأيقنوا أهميتها وضرورتها وحيويتها. ذلك لأن كثيراً من الأمراض التي تصيب الإنسان تتأثر بمعالجتها إيجاباً بالأجواء المحيطة به ولا بد من العودة إلى البيئة والطبيعة بكل ما حمّله هذه الكلمة من معنى لأن ما حول الإنسان لم يوجد عبثاً...

والإنسان ابن هذه البيئة فالغذاء حوله والدواء حوله، وذلك قبل صناعة الدواء وإدخال التركيبات الكيميائية عليه. إذ أفضل الدواء ما كان من الطبيعة خالصاً من كل الشوائب والزوائد. وقد تكون الأمراض بسبب خلل بيئوي وبالتالي فعلى الطبيب المعالج أن يلاحظ ذلك. ويعتبر هذا الباب الطبي باباً جديداً وضع في إطاره الأكبر باسم "طب نمط الحياة" Life Style Medicine لأنه يشمل جوانب كثيرة من المؤثرات بالصحة ومن أهمها:

**البيئة:** إن المتغيرات في بيئة الإنسان تفرض على الأطباء التغيير في أماط المعالجة تبعاً للظروف المحيطة حوله وإلى الأمراض التي تختلف باختلاف هذه المتغيرات. مثلاً نسيم الشتاء يختلف عن نسيم الصيف أو الربيع أو الخريف، أي أن ظروف البيئة حول الإنسان غير ثابتة ويجب مراعاة ذلك في المعالجة وعدم الاعتماد بأن ظروف صحة الإنسان ثابتة لا تتغير بتغيرات

البيئة، واعتماد فهم هذه المتغيرات هو المطلوب لإحداث عمل طبي جيد وجديد لأنه يعطي الجواب عن أمور طبية أخفقت المعالجة فيها وكثرت الأسئلة عن الأسباب؟؟ مع أن الدواء صحيح ولم يدر بخلد المعالج بأن عناصر حول الإنسان قد تكون السبب في ذلك. لذلك ففهم هذه الأمور يهيئ للاستفادة منها في تطبيق طبي راق ومتقدم ومتطور. وطب نمط الحياة ليس خروجاً عن الطب التقليدي Conventional medicine أو إلغاءً له بل هو من ضمنه وأساس له ومحسّن للنائج بالشكل المطلوب. وهو يتعامل مع جميع الاختصاصات الطبية كمرشد وزميل يُستشار في الحالات المستعصية "Resistant Cases" التي تواجه الأطباء في مختلف الاختصاصات لإعطاء النصيحة الفعالة. وتنصب اهتماماته على تخفيض الجرعات الدوائية المستعملة حالياً التي يتناولها الإنسان دون أدنى تأثير على المفعول العلاجي بالجسم. فالمرضى الذي توصف له حبوب الالتهابات مثل "Amoxicillin" في جرعة عادية ٢-٣ غرامات باليوم (كل ٤ ساعة) يمكن خفضها إلى غرام واحد كل ٢٤ ساعة وذلك بإدخال البدائل الطبيعية التي لها الإيجابية الكاملة دون أي تأثير سلبي على المريض مع الحرص على أن يكون المفعول العلاجي كما لو أن المريض يأخذ جرعة ٣ غرامات يومياً. وبسأهم في تحقيق ذلك طب نمط الحياة بالوجودات بالبيئة حول الإنسان عبر إعطاء النصح في أنواع عدة منها:

- ١- عادات التغذية وأنواع الطعام.
  - ٢- تأثير النباتات التي تنمو حول الإنسان.
  - ٣- عادات النوم.
  - ٤- مناطق الإقامة والسكن والارتفاع.
  - ٥- أنواع ماء الشرب.
  - ٦- أنواع النشاط والرياضة والحركة.
  - ٧- العادات الجنسية والتناسلية.
  - ٨- التحذير من تلوث البيئة حول الإنسان وربط تأثير ذلك على الأمراض.
  - ٩- متابعة كل ما هو جديد حول الإنسان وطبائه.
- كما أن طب نمط الحياة يعنى بأمور كثيرة لا حصر لها في المعالجة الطبية، وهو يتوجه إلى إعادة المهارات إلى الأطباء التي فقدت بسبب الاعتماد الكلي على التقنيات والمعدات والتحليل الكثيرة التي عادة تكون باهظة التكلفة ومرهقة لكاهل المريض مما أدى إلى ضمور ما يعرفه الإنسان من خبرات بالانكال على الإجازات الطبية الحديثة في المعدات وحدها. ورغم التقدم الطبي التقني فهناك تهديد فعلي بعودة Remergence أمراض كثيرة كنا

نحسبها قد انقضت، وللتدليل على أهمية ما نقول فقد تبنى البيت الأبيض في صيف ١٩٩٦ سياسة صحية جديدة لصد تهديدات عودة الأمراض الفتاكة التي اختفت فترة من الزمن. وهي تعود الآن إلى الظهور. وتم شرح ذلك في تقرير نشر في أيلول ١٩٩٥ عن الأمراض المعدية التي تهدد صحة العالم Infectious disease - A Global Health Threat. وقد أنشئ في الولايات المتحدة الأميركية لرعاية هذه السياسة مجلس سمي مجلس العلم والتقنية الوطني (NSTC) National science & Technology council وانبثق عن هذا المجلس لجنة سميت (CISSET) Committe of International Science, Engineering & Technology وللتدليل على الأهمية المستقبلية لهذا الحدث فإنني أذكر بأن الرئيس الأميركي آل غور AL GORE شارك في تفعيل هذه المنجزات وانطلاقها.

أما أسباب ظهور هذا المجلس واللجنة فهو اهتمام الشعب في الولايات المتحدة بما ظهر في الصحف عن مرض البقرة المجنونة (BSE) Bovine Spongiform Encephalitis بالإضافة إلى أمراض عديدة ساد الاعتقاد بأنها لن تعاود الظهور مجدداً، خاصة مرض السل. وذلك حين اكتسبت البكتيريا المسببة له Tuberculous bacilli المناعة ضد الأدوية والعقاقير المستعملة في معالجة مرضى السل، ويكفي أن نذكر أنه في الخمسينيات والستينيات (١٩٥٠-١٩٦٠) كان يكفي للقضاء على مرض السل إعطاء المريض نوعين من الأدوية لمدة سنة أما حالياً فإننا نعطي مريض السل أربعة أدوية لمدة ٦ أشهر ثم نتابع المعالجة لمدة ٦ أشهر أخرى بدوائين.

كذلك فقد خسرنا في معركتنا مع الأمراض أسلحة قوية كانت بأيدينا تفتك بالجرائيم، إلا أن هذه الجراثيم لم تعد تتأثر أو تموت بهذه العقاقير، وبعد هدر البنسيلين زالت فعالية الأمبيسيلين "Ampicillin" والدواء الحالي الذي بين يدينا "Amoxicyllin" في طريقه إلى زوال فاعليته القاتلة للأمراض والميكروبات.

إن المتغيرات البيئية تلعب دوراً كبيراً في مناعة الإنسان، فالإنسان الذي عاش منذ ٧٥ سنة أو قبل كانت أمراضه تختلف عن أمراض هذا الزمن. فقد كانت أمراضه التي تهدد حياته بمعظمها جرثومية من أنواع البكتيريا (Bacterial infections) وكانت الأمراض التي منشأها فيروسي (viral infections) هي أقل لأنه كان لديه مناعة جسدية قهرت الفيروسات، وعلى سبيل المثال فإن مرض الرشح Influenza الذي تسببه فيروسات كانت تجعل المريض طريح الفراش لمدة ثلاثة أيام وليس أكثر وكان الدواء يتميز بالبساطة: أسبرين مع عصائر ختوي على Vitamin C. والإنسان المعاصر الحالي معظم أمراضه فيروسية وليست بكتيرية لأن جسده فقد المناعة أمام هذه الفيروسات مما أدى إلى ظهورها. وحالياً يحتاج المريض إلى علاج

بأدوية أكثر ولدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ يوماً منعاً للتعقيدات الطبية (Complications) . والأصابع تتجه إلى اتهام طريقة عيش الإنسان والتلوث الحاصل في البيئة. إن ما يأكله الإنسان يؤثر سلباً أو إيجاباً على صحته، فالمرضى المصاب بالنوبات القلبية (Myocardial Infarction) عليه الامتناع عن المأكولات التي تحتوي على نسب عالية من فيتامين K مثل القرنبيط والملفوف لأن لهذا الفيتامين تأثيراً مُخْتَرّاً للدم الأمر الذي يوقف مفعول الأدوية الموصوفة للعلاج ويعرض صحة المريض إلى خطر فعلي. لذلك يجب توجيه المريض إلى الأغذية التي تساعد على شفاء أمراضه، ويجب منع المريض من تناول المأكولات التي تعاكس مفعول الدواء الشفائي الذي يتناوله لعلاج أمراضه. كذلك يلعب نشاط الأدمي وحركته دوراً كبيراً في المحافظة على صحته أو على معالجة أمراضه. فرياضة المشي تعتبر من أنفع الأفعال التي تحفظ الصحة وتزيل أمراض الإنسان. فالدواء عند تناوله وبعد دخوله إلى الدم يحتاج إلى دورة دموية ناشطة يذهب بواسطتها إلى الأماكن المختلفة بالجسم خصوصاً المريضة التي تحتاج الأدوية لتحسين الصحة ومكافحة أمراضها. فإذا كان الإنسان قليل الحركة والنشاط فإن الدورة الدموية تكون بطيئة وصغيرة جداً بحيث لا تطال مختلف أنحاء الجسد التي قد تكون محتاجة للدواء، فالمرضى هنا يتناول الدواء. ولكن الدواء لا يصل إلى الأماكن اللازمة لإعطاء المفعول الشفائي بسبب قلة حركة الإنسان وهذا لم يكن يحسب له حساب قبل ظهور "طب نمط الحياة". إن الإنسان الناشط والمملوء بالحياة إنسان يستفيد من جرعات الأدوية المتناولة إلى حد كبير، والإنسان الخامل لا يستطيع الاستفادة من جرعات الأدوية المتناولة إلا بنسب ضئيلة بسبب قصور وقلة نشاط دوران الدواء بالجسم عبر الدورة الدموية لذا، فالإنسان القليل الحركة يصاب بأمراض تسمى أمراض الجلوس "Sedentary diseases" وهي تتميز بالسمنة والبلادة والاضطرابات المعوية، والتوتر وقلة التبرز (دخول الخلاء) وهو يصاب بأمراض القلب والشرابين والجلطات في سن مبكرة.

إن طب نمط الحياة مدعو إلى تحقيق أبحاث ودراسات عن نتائج تلوث البيئة وعن نسب تلوث البيئة وأنواع وكيفية تلوث البيئة لوضع المعالجات والحلول المناسبة لكل مكان الخطر على صحة الإنسان. خصوصاً وأن الاهتمام العالمي يتجه للاستعاضة عن الأدوية التي منشأها كيميائي إلى الأدوية التي منشأها نباتي أو طبيعي موجود في الطبيعة حولنا. وقد اهتم الطب في الشرق بالانتفاع بكل ما حوله من البيئة كنباتات وأعشاب وغذاء وهواء وماء وكانت له الريادة والقيادة في العالم، وأكبر دليل على ذلك تسمية الطبيب العربي المشهور ابن سينا بـ "الرئيس" وكتابه "القانون في الطب" ترجم إلى معظم اللغات العالمية.

نحن نمتلك في سهولنا وجبالنا النباتات التي تتمتع بالتأثير الطبي الجيد، وينقصنا التمويل الذي قد يكون خاصاً أو عبر مؤسسات رسمية لبنانية أو عربية أو دولية للاستفادة من هذه الثروات المهمة التي هي هبة الخالق للمخلوق وهي متجددة بشكل دائم في كل ربيع أو صيف.

ويبقى "طب نمط الحياة" من التوجهات الطبية التي ستكون لها الأسباب للظهور والانتشار في السنوات القليلة القادمة بما يتمتع هذا النوع من الطب من الفعالية العالية، وقلّة التكلفة بالإنتاج والمعالجة. إن طب نمط الحياة يضاف إلى الإجازات الطبية الجديدة لأنه ينقل الطبيب المعالج من "علم ممارسة الطب" إلى "علم فن الطب" وهو أرقى أنواع الطب.