

الفصل الخامس

آن الأوان لتغيير أسلوب التفكير

صحتك وحياتك في يدك

كيف يكون حالك عندما تستيقظ في الصباح؟ هل ترغب بأن ترمي الغطاء برجليك رمية توصله إلى السقف وتصبح بقفزة واحدة خارج السرير؟ وتهول بخطوات سريعة إلى الحمام وتبدأ من ثم يومك بوافر الطاقة وكامل السعادة؟ هل تتمنى لزميلتك التي لا تستلطفها التوفيق في يومها وهل تحافظ على هدوئك وأناتك ورزانتك بعد الظهر خلال نقاش مع ابنتك المراهقة؟ وهل تطلب إلى شريك حياتك أو صديقتك أن تتجول معك في المساء؟ إذا كان ذلك فلا تغير شيئاً من أسلوب حياتك.

أما إذا كنت تزحف خارج السرير بلا نشاط وتود لو تستطيع أن تدب على أربع إلى الحمام، فإن حياتك تمضي كما يعتقد الكثيرون أن هذا هو الطبيعي. لا رغبة في الحب، لا نشاط لقراءة كتاب، الطاقة معدومة ولا حافز لزيارة بعض الأصدقاء بعد نهاية العمل! حياة ملؤها التوجع والتأفف! حياة

ملؤها الفرص الضائعة!

حياة كهذه تجعلنا نحث السير نحو الشيخوخة دون أن نكون تقدمنا في السن حقاً. يمكننا أن ننشط أنفسنا ببعض أقراص الدواء وربما بعض الأعشاب، وإذا كان لدينا المال الكافي يمكننا أن نذهب إلى بعض المشافي والعيادات وحمامات الاستشفاء ذات المياه المعدنية وهناك نستطيع أن نستعيد «الأنأ» الفتية في أنفسنا أما أولئك الأناس العاديون فيكتفون بأقراص الثوم والجنسة أو الجيليه رويال.

كثيرون هم الذين يدفعون بأنفسهم لاشعورياً يوماً بعد يوم إلى وضع صحي بائس. ويضطرون إلى تناول الأقراص المسكنة للألم حتى يستطيعوا الحركة والعمل. لقد عرفت أحدهم وكان يتناول الأقراص المسكنة للألم قبل أن يبدأ لعبة كرة المضرب حتى يستطيع «استخدام» ركبتيه. كم هم كثيرون أولئك الذين يتناولون الأسبرين باستهتار وبشكل وقائي على زعمهم حتى يستطيعوا التفكير بشكل صحيح في اليوم التالي بعد أن يكونوا قد بالغوا في شرب الكحول الليلة الفائتة، أو أنهم يبتلعون أقراص الريني «لتنظيف المعدة» بعد أن يكونوا قد ملأوها من أطايب المأكول والمشرب، حتى يستطيعوا النهوض مجدداً. كل ذلك من دون أن يخطر لهم أن يفكروا في عواقب ذلك.

وجهة نظر جديدة كن واعياً ويقظاً

أنت المعني بالأمر

هل تريد أن تنتظر النجاحات والتقدم في مجال الطب حتى تتخلص من وزنك الزائد وأمراضك ومشاكل شيخوختك؟ إن الجرائد اليومية تتحدث عن الخطوات العملاقة التي ستحققها الأبحاث الطبية في السنوات العشر القادمة. إننا ننظر كالمشدهوين لا بل كالمؤمنين مغناطيسياً نحو الأبحاث الجينية ونرجو من أعماقنا أن نعيش إلى ذلك اليوم الذي يكتشف فيه العلماء ذلك الجين الذي يحدث لدينا التغيير الذي نرجوه ويخلصنا من المرض والشيخوخة لا بل من الموت أيضاً. أليس من واجب الباحثين والأطباء أن يلفتوا نظر البشرية إلى أن على كل واحد منا أن يسعى أكثر في سبيل نفسه وأن يتحمل مسؤولية صحته الشخصية؟ ولكن الطب المدرسي يجيب على ما يعبر عنه الكثيرون من الرغبة بالمسؤولية الذاتية، بإجابة طبية توعدية بما للكلمة من معنى. وكما ذكرت، فقد اختبرت ذلك بنفسني منذ فترة قصيرة. أي سيناريو قاتم للمستقبل وُضع أمام عيني، وما الذي يمكن أن يحدث لي إذا لم أقم باختبار كثافة العظام لدي. إنني أتساءل بكل جدية: كيف تستطيع نساء أفريقيا والهند أن يعشن حياتهن دون اختبار كثافة عظامهن؟!

لقد دفنت قناعتتي وثقتي و«طاعتي» للطب المدرسي منذ زمن بعد خسارة شخصية مؤلمة. توفي والدي في صيف عام 1996 بمرض السرطان، وكانت تلك الفترة عصيبة جداً بالنسبة لي. لم أفهم لم كان الأطباء يملؤون جوفه بالأدوية ويستخدمون العلاج الكيميائي والإشعاعي معه مع أنهم كانوا يعرفون أن مرضه كان في مراحله المتقدمة. لقد دمروا جسده بالأشعة والعلاج الكيميائي وبجبال الأدوية، وقد مات وهو معزول في حزنه وألمه وعدم فهمه لما يحيط به. أعادني موت والدي إلى الواقع الأليم وأبعدني عن كل وهم أو أمل زائف. رحت أفكر: ما هو الأمر غير الصحيح في نظامنا الطبي؟ لماذا لم يعالج الأطباء إلا جسده بالرغم من أنه كان واضحاً أن كل علاج لهذا الجسد بات غير ذي فائدة ولم يعد هناك شيء للمعالجة؟ لماذا لم «يعالج» أحد عذاباته النفسية وعزلته وحزنه؟ لماذا لم يحاول أحد إعدادة نفسياً للموت؟.

رحت أبحث. رحت أدرس بجد واجتهاد مبادئ علوم الصحة الطبيعية. قرأت كتباً كثيرة لواندماكر Wandmaker وإهرت Ehret وووكر Walker وتيلدن Tilden وغيرهم، كتب وسعت أفقي وأعطتني معلومات وافرة عن أمور لم تكن تخطر لي على بال ولم أكن أعتقد أنها ممكنة. لقد انهارت الصورة القديمة التي كانت لدي عن التغذية وأصولها وأسلوبها، تماماً.

كذلك كنت في غاية اللهفة والشوق لتعميق معارفي حول

تأثير العقل على العمليات الجسدية وللبحث عما هو كامن في الدماغ. وقد قدم لي المراجع اللازمة لذلك صديق قديم يعمل كعالم نفس رئيسي في إحدى عيادات النقاها المتخصصة بمرض الأورام السرطانية. والآن عرفت ما الذي يخفيه وراء مفهوم علم المناعة النفسية العصبية.

كان لذلك أثر كبير في نفسي وامتألت بالغضب. غضب انفعالي من نفسي لأنني كنت «واثقة بالأطباء» كل الثقة كمريضة وكموظفة في عيادة طبيب وكذلك في المركز الألماني لأمراض القلب في ميونيخ.

غيرت نمط حياتي جذرياً وقلبت كل معايير تغذيتي. فاختنفى الكثير من مشاكلتي الصحية. ابتدأت بتأملاتي الروحية اليومية. أعطيت أفكاري كل اهتمامي. تحررت من العلاقات الخاصة والمهنية التي آذنتني أكثر مما أفادتني في الحقيقة.

وأخيراً تكون لدي الشعور بأنني أصبحت قادرة على أن أقدم بنفسني لنفسني ما أحتاج من رعاية وعناية، دون أن أكون مضطرة للاعتماد على الأطباء ومؤسسات التأمين الصحي، ولاحقاً عندما أتقدم في السن، على دور الرعاية والأقرباء، في حال المرض والعجز. فالمرض والتقدم في السن كانا في تصوري أمرين متلازمين بل لقد كانا وحدة واحدة. لقد أعطتني معرفتي الجديدة هذه شعوراً جديداً بحب الحياة وبالاستقلالية

وبالثقة بالنفس وبالقوة. وهكذا استلمت المسؤولية الكاملة عن صحتي وتصرفاتي وبالنهاية عن كل حياتي.

هذا ما أود أن أقوله لكم: يجب أن نتحمل المسؤولية. عملت عدة أعوام مع مجموعة من البدينين، وكنت في بداية العمل مع هذه المجموعة أسألهم دائماً ما الذي يجب أن يتغير حتى يتغير وضعهم الحالي وتنقص «بدانتهم». وكانت الأجوبة تأتي دون تردد: «يجب أن أغير نفسي وعاداتي في المأكل والمشرب» ولكن الواقع كان مختلفاً وكانوا يشكون ويتحسرون: «كيف ستستطيع العمة فريدا أن تقدم لي الآن التورته مع القشدة؟ وكيف ستستطيع أعز صديقاتي أن تقيم حفلاً بعد الآن؟» أو ربما قيل: «كيف ستستطيع الجارة أن تدعوني الآن إلى حديث مع فنجان قهوة؟»

نحن نتوقع دائماً أن يغير الآخرون أنفسهم فيكون الأمر بالنسبة لنا أكثر سهولة. إن التصور بأن الآخرين مسؤولون عن عافيتنا وسرورنا أو عن ازعاجاتنا ومضايقاتنا أمر غير صحيح البتة. إذا كنت ممن يفكرون كذلك فاستغن عن حمل المسؤولية بالمرة! ولكننا حين نستغني عن المسؤولية ونسلمها للغير فإننا بذلك نتخلي عن السلطة أيضاً ومن يتخلي عن السلطة يصبح ضحية.

ربما تقول الآن: «هذا كلام هراء، من هذا الذي يرغب

بأن يكون ضحية!». عزيزي القارئ؟ إذا صدقت ذلك أم لم تصدق، فإن كونك ضحية له مزاياه أيضاً! فالضحية يكون دوماً مطمئناً لشفقة الآخرين ومحط اهتمامهم ورعايتهم. عالمنا مليء بهؤلاء الضحايا: ومن يتحمل الذنب في ذلك؟! الوالدان، الدولة، شريك الحياة، الطبيب، لا تعفِ الجينات من هذه المسؤولية. إذا امتلأت المعدة فالسبب هو تلك الإوزة التي كانت سميكة، ولكن حمداً لله فأقراص الريني موجودة فهي ستنظف المعدة، ومن حسن الحظ أن لدينا صناعة أدوية!

كثيرون يعتقدون أن الأمراض تدهمنا غيلة وغدراً دون سابق إنذار. ولكن في الحقيقة فإن مشاكلنا الصحية تنشأ ببطء ولكنها تتراكم وتشتد أكثر فأكثر. وغالباً ما لا نشعر بها إلا قليلاً ولكنها تتزايد من شهر إلى آخر، ومع ذلك فنحن نهملها. ولكن يأتي الوقت الذي نجري فيه إلى الطبيب بسرعة وعليه هو أن يصلح الأمر، فنحن ندفع الكثير، بطبيعة الحال، إلى مؤسسات التأمين الصحي.

بكل أسف، إن هذا الموقف جد خاطئ.

من الضروري أن نتعرف إلى مرضنا، فالمرض متعلق بنا وبأوضاع جسدنا. وإذا أردنا أن نشفى فلا بد من الالتزام الشخصي وإجراء بعض التغييرات لا أن نتناول الحبوب التي يصفها لنا الطبيب فقط، لأننا لم نمرض لمجرد أن هذه الأدوية

كانت تنقصنا. ما الذي يمكن أن يتغير إذا تركنا القديم على قدمه؟ تبرز مشكلة جديدة وتدعونا إلى البحث عن السبب في نشوء المرض. مفتاح الحل يقع في داخلنا. وإذا فتشنا عن الحل في داخلنا فإن ذلك سيؤدي إلى تغييرات جذرية تؤدي إلى تحول شامل في حياتنا.

ولكن هذا كله ليس ممكناً إلا إذا لم نتخلّ عن المسؤولية عن أنفسنا. يجب أن نتعلم كيف نثق بجسدنا ومشاعرنا بدل أن نستسلم لسلطات خارجية. إن الأمر يتعلق بك كإنسان ولا يتعلق بألة لا عقل لها، لا تنتظر إلا ميكانيكياً مختصاً بالطب ذي التقنيات العالية، ويسمى طبيباً، ليأتي لإصلاحها.

لا أريد أن أعمم هنا وأن أرمي بالطب كله إلى الشيطان. كلا، فهناك أطباء كثر والحمد لله يعون مسؤولياتهم وينظرون إلى الإنسان ككل متكامل ويدركون حقاً القسم العلاجي النفسي من مهامهم. هؤلاء يستحقون أن نخفض رؤوسنا أمامهم احتراماً.

نحن الذين نقرر قدرنا وصحتنا يوماً بيوم. نحن الذين نملك السلطة على مسار صحتنا وعملية شيوختنا. قرارنا يُتخذ يومياً. والخطوة الأولى على طريق مستقبل سرمدى بلا شيوخة تبدأ من نفسك. طور طاقاتك وإمكاناتك لتحيا حياة مديدة مليئة بالقوة ومشحونة بالطاقة! لقد قال ألبرت شفايتزر ذات مرة: «إن مأساة الحياة تتجلى بما يموت في الإنسان وهو لازال على قيد الحياة».

عزيزي القارئ! أريد أن أقنعك، بغض النظر عن العقد الذي تعيش فيه من عمرك، أنك تستطيع أن تعيد اكتشاف السعادة الساطعة في حياتك. بعض التغيرات الصغيرة هنا وهناك وسرعان ما تصبح في وسط معمرة الحياة. لن تستغرق طويلاً لأنها تمدك بالنشاط والحيوية وتمنحك شعوراً جسدياً سرمدياً. صدقني!

قال هنري فورد ذات يوم: «لا تأتيك الصحة بالتجارة ولكنك تنتزعها في سلوكك وتصرفاتك في حياتك». أنا متأكدة أن الكفاح ليس ضرورياً هنا لانتزاعها عنوة ولتبقى صحيح الجسد وسليماً ولتستمر محتفظاً بحيويتك ونشاطك وإبداعك وكرامتك ووقارك حتى سن متقدمة. وحتى ولو كنت تقول الآن: «إن كل شيء مخطط له في الجينات». وبغض النظر عما إذا كانت جيناتك حسنة أو سيئة فإنك أنت الذي يقرر بنفسه كيف يتصرف بهذا الميراث.

أنا لا أريد أن أترك انطباعاتاً بأنني «أتهمك» وأحملك مسؤولية مرضك إن مرضت. لقد سألتني إحدى مريضاتي السابقات عندما أصابها السرطان، فيما إذا كانت هي قد تسببت بنفسها في هذا المرض نتيجة وضعها النفسي البائس. كانت غير سعيدة في زواجها وتعاني من صعوبات في عملها الذي لم ترغب به أبداً إلى جانب كونها لا تملك المال اللازم لتتخلص من هذا البؤس. بالطبع نحن لا نعتمد حصول أمور معنا ولا

نعرف ما الحيلة! سارنوو ىرى هذه الحالة على الوجه التالى: «إن النماذج الانفعالية كانت مثبتة منذ فترة طويلة قبل أن يصل المرء إلى سن المسؤولية وإن هذه الأمور التى نتعرض لها ليست إلا نتيجة تركيبة مشتركة من عوامل وراثية وتطورية وبيئية ليس لنا عليها أية سلطة. تماماً مثلما ليس للمرء أي قدرة على التدخل في طوله أو لون عينيه».

متى ما أدرك المرء ذلك أصبح الشفاء ممكناً.

إن أهم شيء هو أن تستطيع السيطرة على حياتك وتوجيهها بنفسك عوضاً أن تلتزم باتباع قواعد وضعها آخرون لك، لا تقل مطلقاً: «منعني الطبيب من أن...» أو «طبيبي قال لا أمل لي بالشفاء من مرضي» إذ أن الطبيب إذا لم يكن مقتنعاً بإمكانية شفاء المريض فإن مقولة كهذه قد تكون قاتلة للمريض. إنها تؤثر كالنبوءة التي تحقق نفسها. حينما يقول الطبيب: «لم أعد قادراً على علاجك» فإن هذا يعني أنه لا يملك من الخبرة والمعرفة ما يجعل العلاج ممكناً، ولكن هذا لا يعني بالضرورة مطلقاً أن المرض غير قابل للشفاء وأن المريض لابد سيموت جراء هذا المرض. وإذا لم يكن في العالم كله شخص شفي من هذا المرض إلا شخص واحد فهذا يعني أن لدى الجسم البشري على أية حال القدرة على مكافحة هذا الداء وعلاجه. تعرف على مرضك واجمع كل المعلومات الممكنة عنه. هناك مراجع كثيرة كتبها أناس استطاعوا أن يتحرروا من الآراء المسبقة

الثابتة للأطباء وساروا على طريقهم الخاص نحو الصحة والعافية.

أرجو ألا يفهمني أحد فهماً مغلوطاً، فأنا لا أرغب أن أنصحكم بعدم اللجوء إلى الأطباء مستقبلاً. لكن أرجو أن تكون، قارئ العزيز، مخلوقاً تقرر مصيرك بنفسك ولك رأيك الخاص ووجهة نظرك الشخصية! وإذا لم يستمع طبيبك إليك فابحث عن آخر.

خذ صحتك وحياتك بين يديك، تولّ أمرهما فهما لك. ثق بإمكانياتك وبآليات الشفاء التي يقدمها جسمك. وهذا هو أفضل ضمان لحياة مديدة مليئة بالصحة والعافية.

وجهة نظر جديدة

لا تنقطع عن الابتداء أبداً ولا تبدأ بالانقطاع أبداً!

أليس هذا القول شعاراً حياتياً له وقع كبير؟ احفر هذه الجملة في أعماق نفسك.

اصنع حياتك بنفسك

أحب أن أخبركم فيما يلي عن تجربة وبالتالي عن دراسة قام بها علماء من جامعة سان دييغو وذكرها كلاوس أوبربايل Klaus Oberbeil في كتابه «لياقة بلا شحوم» والتجربة تتناول تأثير الوزن الزائد لدى الحيوانات.

أمسك العلماء بقطيع من ذئاب القيوط (نوع من الذئاب صغيرة الحجم في أمريكا الشمالية: المترجم) ووضعوه في محمية طبيعية. واستهدف العلماء في تجربتهم زعيم القطيع والحاكم الذي لا حدود لسلطته. أخذوا يطعمون مايك، وهو اسم ذئب البراري المتعجرف هذا، بعلف خاص لأسابيع عدة، وبالإضافة إلى اللحم فقد كان مايك يأخذ الكثير من الكربوهيدرات على شكل سكر سريع الانحلال أو على شكل معجنات بيضاء.

أخذ مايك، القوي ذو العضلات المفتولة والذي لم يكن به غرام واحد زائد من الشحوم، يكافح بلا أمل ضد هذا السيل من الشحوم التي أخذت تتراكم في أنسجته الدهنية تحت الجلد. وقد ازداد وزنه خلال شهر واحد من 1.31 كغ إلى 9.34 كغ أي بمعدل عشرة بالمئة.

وهذا ما ورد في الدراسة: «في هذه الفترة تغير وتغيرت معه وضعيته ضمن القطيع. وقد ابتدأ يخسر أكثر فأكثر في النزالات القصيرة التي تعلق فيها الزمجرة ويكثر العض، أمام خصومه ومناوئيه. وراح يفقد دوره القيادي وسيطرته وسطوته على القطيع تدريجياً وكذلك أيضاً وضعه المثالي وهيبته وأخذ يفقد احترام القطيع له تدريجياً واكتفى أخيراً بالرغم عنه، بدور انعزالي وانكفأ جانباً».

أصبح مايك ذئباً فاشلاً في صيده اليومي وكذلك في دوره القيادي وفي دوره الذكوري لدى إناث القطيع. «انخفض مستوى حياته. أصبح بائساً، وكذلك راح يعاني بوضوح من ظروف حياته الجديدة». كان هذا تقويم العلماء.

اتفق العلماء أيضاً على «أنَّ هذا الذئب الذي كان قائداً للقطيع ما كان ليستمر على هذا الوضع أكثر من أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أخرى، فإما كان سينفق أو يطرد من القطيع ليظل وحيداً وينفق في مكان آخر. ولم يكن بمقدوره أن يستمر بالحياة بوزنه الزائد وبهذا النوع من الطعام الذي أعطي له وربما لفترة طويلة، إلا في إحدى حدائق الحيوان».

كان هدف هذه الدراسة التي أجريت على أحد الحيوانات إثبات مدى تغير الوضع الاجتماعي نتيجة زيادة الوزن. وقد ذكر العلماء الذين أجروا هذه التجربة في سان دييغو أن هذه الدراسة تنطبق على الإنسان أيضاً.

كلا، كلا، إن هذا ليس قدراً ولا هو مزاج سيئ للطبيعة، كذلك ليست الجينات هي المسؤولة عن تشوه أشكالنا. بل إن ذلك يعود إلى عاداتنا في الحياة، كيف نتغذى، وهل نمارس الرياضة، وكيف نقضي أوقات فراغنا.

وجهة نظر جديدة

نحن نشكل أنفسنا وحياتنا. كل يوم من جديد

تخلَّ عما لا حاجة بك إليه

تخلص من كل غرام من وزنك الزائد وتخلص من كل غرام من الشحوم الزائدة التي تختزنها. ليس المهم أن تفقد من وزنك فقط لأنك، في بعض الظروف، قد لا تخسر إلا من كتلتك العضلية مثلما يحدث غالباً عند التزام الحمية. فالجسد، في هذه الحالة، يلجأ إلى تخزين الشحوم ليستفيد منها وقت الحاجة لأنه يشعر بأن الحمية إعلان حرب عليه. وهذا يعني بالتالي للجسد: وفر، وخزن، واجمع للأوقات العصيبة التي قد تأتيك. فهذه هي ذاكرتنا الوراثة التي تتجذر عميقاً في ذاكرة خلايانا. كذلك في تاريخ البشرية مرت فترات من الجوع والحرمان. والجسد يعرف كيف يتصرف ويتكيف مع هذه الظروف. وحالما يبدأ الأكل بالنقصان يبدأ الجسد آلياً بتخزين الشحوم ويبدأ باستهلاك ما هو «زائد» حسب رأيه كالكتلة العضلية مثلاً. وفي هذه الحالة تفقد من وزنك ولكن شحومك تبقى. لذلك يجب أن تفرق بين نقصان الوزن وبين استهلاك شحوم الجسد الفائضة فين الأمرين فرق كبير.

كم هي النسبة المقبولة للشحوم في الجسد البشري؟ إنها بحدود (22٪) لدى النساء و(15٪) لدى الرجال.

إن الشحوم الجسدية الفائضة قد أصبحت مشكلة عويصة وازداد شعورنا بخطرهما بعد أن عرفنا أن سموم البيئة التي نسمع

بها كل يوم كالديوكسين والليندان وال P C P هي مواد تذوب في الشحوم. وهذا يعني أننا نخزن هذه السموم البيئية التي نتناولها يومياً بكميات قليلة، مع شحوم جسدنا. أما جهازنا المناعي فلا يستطيع أن يطلق كامل قواه وتأثيره إلا إذا كان في حالة استنفار دائم لمكافحة الجراثيم والميكروبات. ولكن السموم تضعفه وتتعبه وتجعله غير قادر على ممارسة مهامه إلا في حدها الأدنى، بالإضافة إلى ذلك فإن الشحوم لا تترسب فقط في فخذينا ووركينا وإليتنا وإنما تجد مكاناً مناسباً لها على جدران كل أوعيتنا الدموية حتى الصغيرة منها، لتترسب هناك أيضاً. لقد كان يأتي العديد من المرضى يومياً إلى المركز الألماني لأمراض القلب، والذي عملت فيه فترة من الزمن، ليفحصوا نفاذية الشريان السباتي الذي يزود الدماغ بالدم. كان لابد من قيادة بعض هؤلاء المرضى باليد حتى لا يضيعوا طريقهم إلى مكان الفحص بسبب ضعف ذاكرتهم.

يعطي الدكتور شترونس Strunz، وهو من مشاهير أطباء القلب في ألمانيا، التفسير التالي: تبقى الشحوم ملتصقة على الجدران الداخلية للأوعية الدموية ثم يأتي الكلس ليرسب فوقها وهكذا تضيق الأوعية شيئاً فشيئاً، ويتكلس المرء ويتبدل ويموت. تصور كيف سيتم تزويد دماغنا بالدم إذا كان نصف الشريان السباتي مغلقاً!

والآن تصور غددنا الجنسية: فالغدد التناسلية الذكرية

وكذلك المبايض الأثوية لها نوعان من الإفراز خارجي وباطني. فالإفراز الخارجي يخدم التكاثر والإفراز الباطني ينعش الجسد ويبعث النشاط فيه. وتسمى الغدد التي تفرز الإفرازات الباطنية غددًا صُمًا. لقد تعرفنا على هذه الغدد الصم، وكما تعرف، فإنها مسؤولة عن إنتاج بعض الهرمونات الهامة. وإذا حصل مع هذه الغدد ما يحصل مع الأوعية الدموية مما ذكرناه آنفاً، فأية هرمونات تنعش الشباب في الجسد ستستطيع أن تخرج من هذه الغدد المتشحمة لتنساب في الدم؟! إن استمرار الإفرازات الباطنية يصبح أكثر أهمية لنا في النصف الثاني من حياتنا، لأن هذه الإفرازات هي التي تعطينا العافية وتمنحنا النشاط والحيوية. إن الكثير من مشاكل سن اليأس لدى النساء يمكن أن تخف إن لم نقل تختفي، لمجرد أن تنقص هذه السيدة أو تلك وزنها وشحوم جسدها. أما أنا شخصياً فلا اعتقد بفائدة الهرمونات الاصطناعية التي تتناولها بعض السيدات لتخفيف مشاكل سن اليأس، بل إنني أنصح باللجوء إلى المواد الطبيعية التي لا تسبب تلك الآثار الجانبية التي تسببها مثيلاتها المصنعة في المخابر. عزيزتي القارئة! دعي طبيب أعشاب أو معالجاً طبيّاً يعطيك النتيجة المناسبة.

إن بعض الأضرار الجسيمة التي تلحق بنا جراء التقدم في العمر ليست فقط نتيجة نوعية التغذية الخاطئة وإنما أيضاً بسببها. فأمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل والسكري وترقق

العظام، أمراض كانت تعتبر لوقت طويل من المظاهر النموذجية للشيخوخة. أما اليوم فنعرف أنها تعود إلى طريقة حياتنا ونوعية تغذيتنا وأنها قد تظهر لدى أناس لم يبلغوا الخمسين بعد. إن (40%) من الغذاء الذي نتناوله عبارة عن شحوم، كما نتناول بحدود (60) كيلو غراماً في العام من السكر الأبيض وثلاثة أضعاف هذه الكمية من الملح زيادة عن الحاجة الفعلية لجسدنا.

لذلك أرجوك قارئ العزيز، لا تقل لي عندما تصعد على الميزان وترى الكيلو غرامات الزائدة: «إن هذا بسبب التقدم في السن». السن لا يسبب السمنة مطلقاً. ولا تتأوه وتقول: «إنها غددي» كذلك فإن الغدد نادراً ما تكون مسؤولة عن البدانة. وبشكل عام فإن البدانة تتأتى نتيجة كمية الأكل الكثيرة. لذلك فإن الخطوة الأولى للعودة إلى الوزن الطبيعي هي تغيير عادات الطعام وأسلوب التغذية. ولكن رجاء! لا حمية! وإنما أدخل أسلوب طعام جديد في حياتك. إنك قد تحافظ على الحمية فترة تطول أو تقصر ولكنك ستعود حتماً إلى عاداتك السابقة في تناول الطعام وسيزيد وزنك وستزيد الشحوم على أضلاعك أكثر من ذي قبل.

ربما كنت تتوقع مني الآن بعض النتائج والاقتراحات حول المواد الغذائية التي يمكن أن تتناولها. لا أستطيع أن أعطيك ذلك. لقد علمتني خبرتي مع مجموعات المرضى ذوي الوزن الزائد أن لكل شخص خصوصيته ولا توجد قاعدة عامة تسري

على الجميع فيما يتعلق بالتغذية. إذا قلت لك: كل الكثير من الخضار والفواكه، فإن هذا يستدرج منك ابتسامة باهتة فقط. إنك تعرف ذلك ولم آت لك بشي جديد. وهذا هو السبب الذي دعاني إلى العدول عن العمل مع ذوي الوزن الزائد في مجموعات. فما هو جيد لأحدهم وممكن التطبيق يكون للآخر كمن يود أن يدخل وتداً في معدته. أما التعامل الإفرادى مع هؤلاء المرضى وتوضيح الاحتياجات الشخصية فهو ما جلب النتائج الممتازة والدائمة. إنك تقدم لصحتك الكثير الكثير إذا امتنعت عن تناول المواد الغذائية الذي خضعت لأي نوع من أنواع التصنيع. تجنب تناول لحم الطيور واللحم العادي ومنتجات الألبان التي لا تعرف منشأها. فهي عادة ما تكون قد عُبئت بالمضادات الحيوية. اشتر حاجتك من هذه المواد من أناس يديرون بأنفسهم مزارع طيور وحيوانات بيولوجية.

ربما انتظرت أن أعطيك الأوزان المثالية للجسم أيضاً. لقد شغلني هذا الموضوع لسنوات طوال، فهناك أسس كثيرة لحساب الوزن المثالي بقدر ما هناك أسس لأسلوب التغذية «الوحيد الصحيح» يكتب الأستاذ الدكتور هوبر Huber في كتابه «عش فترة أطول وتأخر بالشيخوخة» ما يلي: «في الحقيقة إن وزن جسمك المثالي يُحتسب فقط وفق الصيغة الوحيدة التي يحتسب الوزن الصحيح حقاً بناءً عليها، وهذا ما هو متعب جداً لغالبية البدينين».

في الواقع فإن حساب الوزن المثالي سهل جداً ولكنه غير مناسب للكثيرين. تنقص من طول المرء بالسنتيمترات متراً واحداً أي مئة سنتيمتر، ونحسم من العدد المتبقي 10٪ لدى الرجال و20٪ لدى النساء لنحصل على الوزن المثالي بالكيلو غرام. مثال: رجل طوله 1،80 م، تنقص 1 م فيبقى لدينا 80 سم. من هذا الرقم نحسم 10٪ أي 8 سم، فيكون الوزن المثالي لهذا الرجل 72 كيلو غراماً. أما إذا كانت امرأة بهذا الطول فننقص 20٪ ليصبح وزنها المثالي 64 كيلو غراماً.

أما في الحقيقة، فإن هذه الصيغة تعجبني أكثر من غيرها لأنني أعرف من خبرتي الشخصية كيف تشعر امرأة طولها 174 سم ووزنها 59 كغ. شعور رائع بكل بساطة. إنها الثقة التامة بالنفس! نشاط وحيوية بلا حدود! ولذلك أعلنت هذه الصيغة صيغة وحيدة أعترف بها.

كتب لا تعد ولا تحصى تملأ الرفوف وتحدث عما نعمل وعما نترك حتى يكون غذاؤنا مثالياً. وهنا أيضاً أعرف من خبرتي الخاصة أن كل ما هو مبالغ فيه ضار ولا مصلحة لنا به وربما حرّض أيضاً على نوبات من التهام الطعام. إن الناس ذوي القوام الرشيق والقدر المشوق، خاصة من كان منهم كاريزماتياً يتمتع بحيوية وطاقات غير محدودة، لهم فلسفتهم الخاصة في التغذية. فهم يأكلون مثلاً القليل من أنواع مختلفة. وهذا ما تقوم به أيضاً أختي الصغرى. فمبدأها حول ذلك يقول: «في النهاية

أحب أن أعيش» وهي حقاً تحيا حياة رائعة. مظهرها باهر وإشراقها خلابة وقوامها مثالي وعيناها تشعان بالسحر. وهي تأكل من كل شيء بدل أن تلتزم بقواعد تغذية خاصة وتأكل هذا وتترك ذلك.

يعتقد الأطباء الصينيون أن ربع ما تتناوله عادة كاف لتغذية جسدنا أما الأرباع الثلاثة الأخرى فهي المسؤولة عن فقداننا لصحتنا وعافيتنا.

ونرى في المراجع المختصة كيف يتم التوكيد دائماً على أن الحياة الطويلة المرتبطة بالالتزام التام بالإقلال من الطعام. ومن أشهر الحكايات في هذا المجال حكاية الإيطالي لويغو كورنارو الذي عاش في القرن الخامس عشر. فبعد شباب أمضاه باللهو والفسوق قرر أن يعيش حياته بشكل صحي ويبلغ المئة عام. ابتدأ حياته هذه بعد هذا القرار الحاسم بتناول وجبتين في اليوم كل منهما 180 غ فقط أي بواقع 360 غ من الطعام في اليوم الواحد. وحينما مرض لأول مرة في حياته، وكان قد أصبح في الخامسة والثمانين من عمره، ألزمه أقرباؤه بزيادة كمية الطعام التي يتناولها، فرفع وجبته اليومية إلى 420 غ ولكن المرض اشتد عليه. فأعاد كوراندو كمية طعامه إلى ما كانت عليه أي 360 غ مرة أخرى. وكان نجاحه في تصميمه رائعاً. لقد عاش مئة وثلاثة أعوام وحافظ على نشاطه الجسمي العقلي حتى مماته. كان هذا في وقت كان متوسط العمر فيه لا يتجاوز

الخمسة وثلاثين عاماً. كانت وصفته بمنتهى البساطة: لا مشروبات كحولية ولا وجبات طعام مبالغ فيها.

كذلك كان هيلموت واندماكر Helmut Wandmaker المعروف بتمسكه بالطعام النباتي ومؤلف كتب عديدة في هذا المجال، يفكر في نفس الاتجاه: «حتى ذلك الذي يسيء اختيار الطعام ونوعيته، ولكنه لا يتناول إلا كميات قليلة، فإنه يعيش أكثر من النباتي الذي يغرق في نعيم الفواكه الطازجة اللذيذة».

في مقال تحت عنوان: «الجوع يعود بعملية الشيخوخة إلى الوراء» ورد ذكر الأستاذ روي والفورد Roy Walford الباحث الأمريكي في شؤون الشيخوخة في جامعة كاليفورنيا. وهو يطبق طريقة الإقلال من الطعام منذ عام 1987 وهو الآن بأعوامه الأربعة والسبعين أفضل بكثير من أقرانه. يتناول باليوم 1500 حريرة فقط كما أعطت دراساته المخبرية على الحيوانات نتائج مذهشة ومثيرة. كانت الحيوانات التي تتناول غذاءً محدوداً أنشط وأصح وأخبت وأكثر حركة وأحسن مظهراً وعاشت ضعف قريناتها من نفس النوع. أما الهدف الشخصي للبروفسور والفورد هو أن يعيش مئة وخمسين عاماً على الأقل!

يعمل الطبيب النسائي الفييناوي والاختصاصي بالهرمونات الأستاذ الدكتور هوبر، والذي سبق ذكره، منذ أعوام عديدة على الاستراتيجيات المضادة للشيخوخة. وهو يعتقد أيضاً أن الإنقاص

من الحريرات يؤدي إلى العودة بسرعة إلى مظاهر شبابية واضحة. وقد قدم في هذا المجال خطة أسماها إلغاء العشاء Dinner Cancelling . وهذا يعني بكل بساطة، الاستغناء عن طعام العشاء والصيام طيلة اليوم بعد طعام الغداء. وبهذا الشكل يكون لدى الجسم الوقت الكافي ليتفرغ للعودة إلى نضارته وإحياء مظاهر شبابه عوضاً عن أن يضيع ثلاثة أرباع طاقته - كما ذكرنا آنفاً - في التخلص من المواد الغذائية الفائضة.

ولهذه الطريقة أثر جانبي مدهش وهو أن الجسم يعود إلى زيادة إفراز هرمون النمو البشري HGH والميلاتونين. وبذلك يوفر المرء على نفسه الحاجة للحصول على هذه الهرمونات من مصدر خارجي. فوجبة المساء الغنية تمنع انسكاب هرمونات عديدة من الغدد في الدم وتحرم الجسم من هذه الهرمونات المسؤولة عن الحفاظ على الصبا والشباب.

كذلك هناك إمكانية أخرى لزيادة إفراز هرمون النمو البشري ورفع مستواه في الدم بطريقة طبيعية، وذلك بتغيير نظام الحياة. لقد ذكر كلاوس آرندت Klaus Arndt مؤلف كتاب (تصعيد الطاقة بالأحماض الأمينية) بعض المعايير الهامة لرفع مستوى هرمون HGH في الدم بطريقة طبيعية. وأود أن أذكر لكم هنا أربعة من هذه المعايير.

الرياضة:

تدريب قصير ولكن عنيف.

النوم:

يجب أن يكون كافياً، دون تأخير في الخلود للنوم ودون أن يكون متقطعاً.

التغذية:

إذا كانت نسبة الشحوم الجسمية تتعدى (25٪) لدى النساء أو (15٪) لدى الرجال، فهناك احتمال ظهور إشكالات في إنتاج هرمون النمو، وحسب دراسات تمت على أناس بدينين في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن دورة هذا الهرمون في الجسم غير سليمة. وتقول القاعدة مبدئياً إن إنتاج هرمون النمو البشري HGH يتناسب عكساً مع الشحوم في الجسم. ويعتقد بعض الباحثين أن الإنتاج المتناقص لهذا الهرمون هو الذي يتسبب في زيادة تراكم الشحوم، لأن هرمون النمو البشري يساعد على حرق الدهون، كذلك فإن نقص الأستروجين عند النساء يضعف إنتاج هذا الهرمون.

إن السكر البسيط والدهون تقلل أو تمنع إنتاج هرمون النمو البشري. لذلك ينصح بتجنب المواد الكربوهيدراتية كالسكر والطحين الأبيض وخاصة في المساء قبل الذهاب إلى النوم. والآن أذكر ما قد يكون قاسياً على البعض: إن تناول الكحول

في وقت متأخر من المساء يخفض إنتاج هرمون النمو البشري بأكثر من (70٪).

الفيتامينات والمعادن:

فيتامينات المجموعة ب مسؤولة عن الإنتاج الطبيعي والمتوازن لهرمون النمو البشري. لذلك فإن نقص هذه المجموعة، وبالتحديد فيتامين ب6، في الجسم يؤدي إلى خفض انسكاب هذا الهرمون في الدم بأكثر من (50٪). كذلك فإن معدن الزنك (الخارصين أو التوتياء) هام جداً ولا يمكن الاستغناء عنه لعمل سليم لهذا الهرمون.

بعد هذه المراجعة القصيرة لمعايير كلاوس آرندت أود العودة إلى تخفيض كميات الطعام أو ما أسميناه إلغاء العشاء. أعتقد أنكم تفهمون الآن قطعاً لماذا يكون لتخفيض كمية الطعام هذا الأثر القوي فيما يتعلق بنشوء مظاهر العودة إلى الشباب في الجسم. فإذا تركنا إحدى الوجبات ولنقل وجبة العشاء أو حتى إذا خفضنا كميات الطعام التي نتناولها فهذا يعني أننا سنستغني عن بعض المأكولات كالهامبورغر والبطاطا المقلية ومثيلاتها، وعند ذلك ستذوب شحوم الجسم كما يذوب الثلج في الجسم ويحصل الجسم أخيراً على الوقت والراحة اللازمين ليركز عمله على ما هو مبرمج له: القيام السليم بوظائفه وتجديد ذاته وعدم الانشغال بشكل دائم في التقليل من الأضرار والأخطار التي تدهامه.

إننا إذا أنقصنا ما نتناوله من حريرات أو امتنعنا عن العشاء مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع فإننا بذلك لا نخفف بعض الشحوم من أجسادنا فقط وإنما نحیی أيضاً إنتاج (هرمونات الحياة). وهذا بمثابة (طيران عمودي) ينقلنا على الطريق الصحيح ويعيدنا مباشرة إلى عالم الشباب.

وجهة نظر جديدة

«أترك طعام العشاء لأعدائك»

حكمة صينية

أيقظ ذكائك الجسدي

لقد فقد البشر غرائزهم الطبيعية وفطرتهم في وقت ما ومكان ما عبر مراحل تطور البشرية. لا يوجد أي كائن حي باستثناء الإنسان، يعاني من مشاكل السمنة التي يعاني منها الإنسان ولا يوجد من الحيوانات كلها من يعاني من نقص في التروية الدموية أو أمراض الاستقلاب الغذائي. وكل ما يتبع ذلك من أمراض وظواهر مرضية مختلفة. ليس للحيوانات العقل الذي يتمتع به الإنسان وإنما لها غرائزها. غرائزها التي توجهها لما وكيف وكم تأكل. يبدو أننا، نحن البشر، فقدنا هذا الشعور نهائياً. والسؤال الآن: كيف نستطيع أن نجد طريقنا إلى غرائزنا؟

تمر هذه الطريق عبر جسدنا ولا شك. فمن خلال هذا

الجسد نجد طريقنا إلى التفكير والشعور ومن خلال ذلك إلى تحسين عافيتنا وصحتنا. وعندما نشعر مثلاً ببعض الكسل أو الخمول نجد أن نزهة قصيرة تزيل هذا الشعور. وإذا كنا نعاني من الهموم أو الخوف فإن الجري هو الطريقة الصحيحة للتخلص منها. قد يحررنا التدليك من الشعور بالعزلة والوحدة. فنحن نجد أنفسنا عبر أجسادنا لأن مشاعرنا كلها تتركز في هذه الأجساد.

حينما نتحرك بانتظام فإننا بذلك نقلل من وزننا ومن الشحوم المتراكمة في جسدنا ولكننا بالإضافة إلى ذلك نوقظ ذكاءنا الجسدي، الغريزة الطبيعية، التي تدفعنا لنحيا أصحاء ونأكل فقط ما يحفظنا أصحاء. وبعد أسابيع قليلة من التدريب الجسدي المنتظم ستستيقظ الغريزة الطبيعية الكامنة لتوجه حياتنا بنمط سليم وصحيح. أما شعور السعادة فسيغمرنا أيضاً كهبة ترافق هذه اللحظة.

إن السير هو أبسط أنواع الرياضات وأقلها تكلفة وكذلك أوفرها للوقت. ويعتقد الكثيرون أن الحركة لا تفيد إلا إذا تسبب العرق منا ونحن نتدرب بعنف واستمرار على أحد الأجهزة الرياضية الحديثة أو إذا قضينا ساعات مع رياضة الإيروبيك. دعونا ننظر ولو مرة واحدة في حضارات غريبة، وسنجد أن الكثير من أهلها ذوو بنية جسدية متينة وعضلات قوية. إذ أنهم لا يملكون إلا أن يقوموا بما فطر الإنسان عليه

ليستطيع ضمان وجوده، ألا وهو الحركة. إنهم يسيرون ليجمعوا الحطب ويسيطرون ليأتوا بالماء ويسيطرون للقيام بعلاقات اجتماعية. يقضون ساعات طوال كل يوم خارج بيوتهم ليؤمنوا رزقهم وزادهم. أما نحن فبالكاد نتحرك ونسير إلى الخبز واللحم اللذين قد لا يبعدان عن بعضهما أكثر من مئة متر، دون أن نستخدم السيارة من مكان إلى آخر.

سير بسيط وعادي. نعم إن هذا السير البسيط والمشى العادي يفعل العجائب في أجسادنا. إنه ينشط الدورة الدموية ويحسن حركة القلب ويقوي الشرايين ويعزز جهاز التنفس ويضمن تبادلاً أفضل بين الأكسجين وثنائي أكسيد الفحم ويساعد كذلك في إخراج الشوائب والنفايات وفضلات استقلاب الطعام. وبالإضافة إلى ذلك كله فإنه يحسن مزاجنا بشكل لا يصدق.

والجميل في هذا النوع من الرياضة أنك لست بحاجة إلى أن تتعلم أي شيء. ليست هناك تقنيات خاصة تستخدمها باستثناء أن تضبط حركة يديك مع قدميك بين الفينة والأخرى وهذا ما يقوم به المرء عادة غريزياً بشكل صحيح. يتقدم الذراع الأيمن مع القدم اليسرى ويكون الذراع الأيسر مع القدم اليمنى في الحركة المعاكسة، ولست بحاجة إلى مدرب من أجل ذلك. كذلك لست بحاجة إلى لباس خاص. حذاء جيد وكفى. لست مضطراً للالتزام بمواعيد افتتاح النوادي وهي رياضة لا كلفة مادية لها. تستطيع أن تتمتع بالطبيعة، تنسم الهواء العليل،

وتعطي جسدك، بالإضافة إلى ذلك، كل متطلباته لأداء وظيفي أفضل. كذلك فإن احتمال الإصابة أو الاهتلاك أقل بكثير من أنواع الرياضات الأخرى. إن الحالة المثالية أن تسير ثلاثة إلى أربعة كيلو مترات في حوالي خمس وأربعين دقيقة كل يوم. وإذا حملت معك مقياساً للنبض فإنك تستطيع من خلاله أن تراقب تواتر نبضات قلبك وتوجه سيرك من خلال مشية أسرع أو حركة أقوى للذراعين أو أن تأخذ طريقاً صاعداً، وباختصار فلديك في هذا النوع من الرياضة كل ميزات التدريب الرياضي في الهواء الطلق.

بديل آخر ممكن للسير هو الجري البطيء أو الهرولة. تكفي ثلاثون دقيقة في اليوم لتحدث تغييرات في الجسد والنفس. القيم التحليلية لدمك تتحسن كلها ويشد جسمك كله. ثقتك بنفسك تزداد. «الجري كالدواء تجد نفسك تسعى إلى تناوله كل يوم إذا اعتدت عليه». هذا ما قاله الدكتور شترونتس أحد أكبر مشاهير اختصاصي اللياقة البدنية الألمان. يضمحل ومن ثم يختفي الكثير من المشاكل الصحية.

الحركة الدائمة - سواء كانت سيراً أم جرياً - تذهب التصلب عن الجسد وتعيد له مرونته، وتمكننا من الاتصال بأنفسنا وإدراك غرائزنا البدائية.

نعود مرة أخرى لاكتساب شعور بالحياة يملأ مجالات حياتنا كلها بإشعاع السعادة والعافية.

وجهة نظر جديدة

تمسك بالبسيط

فنتأجه غالباً هي الأفضل

القوة العضلية التي تخلق الحياة

بدءاً من عامنا الثلاثين نفقد حوالي ثلاثة كيلو غرامات من كتلتنا العضلية كل عشرة أعوام لنعوضها بالشحوم المتراكمة. مع لفت النظر إلى أن هذه العملية لا تتعلق، بوجه عام، بالانحطاط الجسدي الناتج عن التقدم في السن، وإنما يحدث ذلك نتيجة قلة الحركة. كثيرون منا يتقبلون ذلك ببساطة. وقد سمعت الكثيرين يقولون: «هي الأمور كذلك عندما يكبر المرء فبناء الأجسام وتدريبات القوة تفيد الشباب فقط». خطأ كبير! كلما كبرنا كانت حاجتنا أكثر إلى كتلة عضلية جيدة. وعندما نستخدم عضلاتنا نحفظها من الانحطاط والضعف، لا بل ونحافظ عليها فتيه لوقت أطول. التدريب العضلي المنتظم يضمن لنا وضعاً جسدياً أفضل وقواماً وقدأً أحسن. يضاف إلى ذلك النشاط والحيوية والثقة بالنفس كهبات مجانية للوضع الجسدي الأفضل. ما الفائدة التي تجنيها من أن تعمّر مئة عام إذا كانت عضلاتك ضعيفة لدرجة أنك لا تستطيع القيام من السرير صباحاً؟

كذلك فإننا إذا حافظنا على جهاز عضلي جيد ننشط جهازنا المناعي أيضاً ليكافح الجراثيم والفيروسات بشكل أفضل

وليتحسن الأداء الوظيفي لرئتنا ويتم تزويد كل خلايا جسدنا بالأكسجين كذلك فإننا ندرّب إلى جانب عضلاتنا قلبنا وأوعيتنا الدموية ونقي أنفسنا من ارتفاع ضغط الدم واضطرابات التروية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك فإن قميصاً عضلياً قوياً يشدّ وقفّتنا ويحفظ هيكلنا العظمي من ضغوط خاطئة نتيجة وضع غير طبيعيّ ويعطينا ثباتاً إضافياً. كذلك يقلّ احتمال الكسور إذا كانت العظام محمية بجهاز عضلي قوي.

يساعدنا جهازنا العضلي بشكل خاص على أن نوجه ساعتنا البيولوجية إلى الخلف نحو الشباب. فزيادة الكتلة العضلية تعني نقصاناً في دهون الجسم. والكتلة العضلية القوية تحت الجلد تحفظ البشرة ملساء نضرة. إن الوقفة المريحة والمشية المستقيمة والذراعين المشدودين والظهر القوي ليست حكرّاً على الشباب وإنما مسائل تتعلق بالتدريب العضلي وإنتاج الهرمونات أثناء هذا التدريب. وهذا ما يمكنك الحصول عليه في كل عمر!

يذكر الدكتور تشويرا دراسة شيقة أجراها علماء في جامعة تافس. فقد ذهب العلماء إلى دار للمسنين وشكلوا مجموعة من هؤلاء المسنين لإجراء برنامج لياقة بدنية. ولكنهم لم ينتقوا الأكثر لياقة كما قد يتبادر للذهن، بل على العكس انتقوا الأكثر هرماءً ووهناً ودعّوهم للتدريب على حمل الأثقال. كانت النتائج مذهلة فقد نمت عضلات المشاركين المضمحلة إلى ثلاثة

أضعافها خلال ثمانية أسابيع من التدريب فقط. وقد كان من نتائج ذلك أيضاً التحسن الكبير الذي طرأ على الإحساس بالتوازن والقدرة على الحركة. وقد استغنى الكثير منهم عن من كانوا يساعدونهم في حركتهم. وقد عاد للجميع شعور إيجابي بالحياة كانوا قد فقدوه منذ فترة. ولكن الأغرب في هذا الموضوع كان حقيقة أن عمر أصغر مشارك كان 87 عاماً أما الأكبر فكان قد بلغ 96 عاماً.

ليس من الضروري أن تذهب إلى نادٍ للياقة البدنية حتى تبني عضلاتك على آلات متطورة التقنيات. يمكن أن تهين في منزلك ناديك الرياضي الخاص لا بل وأن تأخذه معك إلى كل مكان. اشتر زوجاً من المقابض الحديدية الخاصة بالتدريبات الرياضية وإكسباندر Expander تكون أشرطته المطاطية ذات قوى مختلفة، ويمكنك شراء ذلك من أي مخزن للأدوات الرياضية، وهناك في السوق كتب جيدة حول التدريب العضلي تشرح لك طرق الاستخدام. يمكنك أيضاً إذا أحببت، أن توفر قسماً من المال الذي كنت ستدفعه لو ذهبت إلى نادٍ للياقة البدنية، وتدفعه لمدرّب خاص، وهذه عملية استثمارية ذات جدوى كبيرة. وهذا المدرّب الخاص يأتي إليك في البيت ويشرح لك ما تحتاجه. وتكون قادراً على وضع برنامج زمني للاستفادة المثلى من ذلك.

أهم خطوة في هذا الاتجاه هي أن نغير موقفنا تجاه التقدم في السن ولا ننقطع، في أي عمر كنا، عن تدريب عضلاتنا.

وسيطراً تغيير حتمي حينذاك على عملية شيخوختنا. وإذا كان الشخص المسن يخاف من كل خطوة يخطوها إلا من السرير إلى الديوان والعودة من الديوان إلى السرير فإنه سرعان ما سينهار ويتلاشى.

وجهة نظر جديدة

أبعد عن ذهنك كل تفكير
بأن الحياة يجب أن تكون أكثر هدوءاً
كلما تقدمنا بالسن

بادر إلى تناول الفيتامينات وما في حكمها

ربما وجدتم تعارضاً بين ما وعدتكم به من عودة مظاهر الشباب دون الحاجة إلى مواد اصطناعية أو كيميائية وبين ما أطلبه إليكم الآن من تناول الفيتامينات والعناصر النادرة والمعادن التي تصنع عادة أيضاً في المعامل والمختبرات.

لقد بينت لي خبرتي العملية أن المرء لا يستطيع سد حاجاته كاملة في بعض الحالات الاستثنائية، من الفيتامينات بالرغم من التغذية الصحيحة وتناول الخضار والفواكه الطازجة. وبالرغم من استشارتي لعدد كبير من الأطباء فلم أستطع التخلص من آلام التهابات الغشاء المخاطي في الفم، والتي بقيت تنتابني بين فترة وأخرى لأشهر طويلة، إلا بعد تناول الفيتامينات. وفي نفس الوقت فقد اختفى فقر الدم الذي كان

مرافقاً لي طيلة سنوات عدة. والذي كان سببه النسبة المنخفضة لهيموغلوبين الكريات الحمراء.

ولكن هنا تنطبق أيضاً القاعدة التي تقول إن زيادة الجرعة هي التي تجعل الدواء سماً. ولا بد من التحذير هنا من تلك الأدوية والمنتجات التي تعرض في قالب أخاذ وكأنها أدوية تحقق العجائب والمعجزات.

ولكنني أعتبر الجرعات الصحيحة من الفيتامينات إلى جانب نمط حياتي صحيح وحركة كثيرة وضغط نفسي قليل وتغذية صحيحة وصحة نفسية واعية، كضمانة إضافية لحياة طويلة ملؤها النشاط والحيوية. إن الفيتامينات تحصننا بطرق عديدة أمام الكثير من الأمراض والشيخوخة المبكرة.

وكما ذكرنا سابقاً فإن الجذريات الحرة مسؤولة عن الكثير من أمراض الشيخوخة، بالإضافة إلى أنها تقوم بدور أكيد في نشوء الأورام السرطانية. إن الجذريات الحرة تنشأ من جهة نتيجة عمليات الاستقلاب أثناء هضم الطعام، ومن جهة أخرى تتسبب بوجودها المواد الضارة وسموم البيئة ودخان لفافات التبغ. الفيتامينات تقوم بدور الصيد الحقيقي لهذه الجذريات، وعدم وجودها بكميات كافية تفتح الباب على مصراعيه أمام الجذريات لتدمير الأوساط الخلوية. كذلك فإن الفيتامينات حُماةٌ جيّدون لعمليات الاستقلاب في الجسم.

إن فيتامين سي هو أحد أفضل الفيتامينات. عمد باحثون

في جامعة كارولينا الشمالية وفي مركز الدراسات التابع لجامعة تكساس، إلى تربية بعض فئران التجارب بعد أن خربوا المورثة التي تعمل على إنتاج فيتامين سي لدى هذه الحيوانات. أما نحن البشر فليست لدينا هذه المورثة ويجب أن نحصل على هذا الفيتامين عن طريق الغذاء الذي نتناوله. وهكذا فقد أصبحت الفئران بعد تخريب مورثتها التي تنتج فيتامين سي، معتمدة بالكامل على وجوده في الغذاء. وكان أن انخفض بعد أسبوعين حمض الأسكوربين وكانت آثار ذلك على الأوعية الدموية لهذه الفئران قاتلة، فقد ظهرت تشققات على الطبقات المرنة من جدار الشريان السباتي الأساسي وحصلت تورمات في الخلايا العضلية للأوعية الدموية أدت إلى تقشر الخلايا على الجدران الداخلية لهذه الأوعية.

ويرى الباحثون أن نتائج هذه الدراسة تنطبق على الإنسان أيضاً.

إذا نظرنا نظرة فاحصة إلى طريقة تأثير فيتامين سي فإننا نرى أنه يتكون من مادة تحافظ على الحياة وتنشطها، ويمكن التعبير عن أثره الكبير وفوائده الجمة بالقول إنه يشكل نوعاً من «الحماية الصحية العامة». إنه يبعث القوة في الجهاز المناعي ويساعد بدرجة كبيرة في عمليات الأيض وينشط عملية إنتاج الهرمونات في الجسم ويدعم عمليات الإصلاح والترميم في كل نواحي الجسم.

ويصف نوربرت ميسينغ Norbert Messing في كتابه «المرجع لفيتامين سي» أسلوب التأثير الشامل لهذا الفيتامين ويقول: «بالإضافة إلى أن فيتامين سي بلسم للنفس أيضاً». ويروي ميسينغ في كتابه أيضاً قصة مميزة حصلت في عيادة سويسرية. وهناك أعطيت جرعات من فيتامين سي لامرأة في عامها التسعين، فاقدة الإحساس ومصابة بخرف الشيخوخة بدرجة عالية. كان التأثير مدهشاً. عادت المرأة العجوز إلى إحساسها واستعادت قدرتها على التوجه وراحت تطالب ببعض النشاطات والعلاقات الاجتماعية. ولكن لم يثبت أن هذا التأثير سيظهر حتماً في كل الحالات المشابهة. أما ما هو ثابت على أية حال فهو أن الجرعات اليومية من فيتامين سي تسمح لنا بالاستفادة المثلى من حياتنا. إن هذا الفيتامين يمنحنا الحيوية والطاقة والشباب والمرونة واليقظة.

فيتامين سي على شكل مسحوق هو أنسب شكل من الناحية المادية وحتى تكون فائده في حدها الأقصى يجب أن يؤخذ مكماً للتغذية العادية وعلى جرعات صغيرة متعددة موزعة على كامل اليوم. ويكتب لينوس بولينغ Linus pauling في كتابه «برنامج الفيتامينات» أن مستوى فيتامين سي في الدم وفي أنسجة الجسم يبقى متوازناً. فإذا أخذنا مثلاً جرعة كبيرة من خمسة غرامات تمتص الأمعاء حوالي غرام واحد منه. بينما إذا وزعنا الكمية نفسها على خمس دفعات فإن مقدار الاستفادة

يرتفع بحدود 80٪. ويقول بولينغ أنه نفسه كان يأخذ من هذا الفيتامين الأساسي مقدار 12 إلى 18 غ يومياً. وقد عاش بضعا وتسعين سنة. كان نشيطاً حتى آخر أيام حياته واستمر يمارس أبحاثه العملية ويلقي المحاضرات. واستطاع بهذه الجرعة الكبيرة من فيتامين سي أن يسيطر على سرطان البروستات الذي أصابه، لأعوام عديدة.

وحتى تبقى اللياقة عالية حتى عمر متقدم ننصح، بالإضافة إلى الفيتامين سي، تناول الجرعات التالية من:

- فيتامين 400 E ملغ، فهي تبطئ من عملية الشيخوخة وتحمي من تكلس الشرايين والتجاعيد والبقع الملونة على الجلد وكذلك من السرطان.
- سيلين 100 Selen إلى 200 ميكروغرام وهو يحمي أيضاً من السرطان ويقضي على الجذريات الحرة.
- المعادن والعناصر النادرة، وهناك منتجات صيدلانية خاصة لإكمال حاجة الجسم مكن هذه المواد.
- OPC وهذه المادة هي أقوى مضاد للأكسدة معروفة حالياً. OPC عبارة عن اختصار لاسم Oligomer Pro Cyanidine. وتذكر المراجع أن OPC، شأنه شأن الفيتامين سي، يستطيع، بسبب حجمه الصغير، أن يتجاوز حدود الدماغ وحدود النخاع الشوكي ويدخل إليهما، حيث يحمي

الخلايا العصبية من الأكسدة وبالتالي يدفع عنها الأضرار التي يمكن أن تحدثها الجذريات الحرة. وفي هذا السياق أود أن ألقت النظر بشكل خاص إلى الوظيفة الحمائية التي تقوم بها هذه المادة بالنسبة لمرض الزهايمر وباركينسون والتصلب المتعدد الأشكال والصرع والشيخوخة. كذلك تقوي مادة OPC قدرة الشعريات الدموية على المقاومة وترتبط بسهولة مع الكولاجين والإلاستين وتمنع بذلك التهديم الباكر الذي يمكن أن تقوم به الـ Elastase و Kellagenase . ثم إن OPC يمكن أن تؤخذ على شكل أقراص أو على شكل نقط.

كذلك يجب أن نجعل من عاداتنا اليومية تناول العصائر الطازجة، فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات الأخرى والعناصر النادرة والمعادن.

لا تكن خاملاً

لقد لاحظتكم أنني أود أن أنصحكم بأشياء جديدة كثيرة وأحثكم على القيام بها. ومن ضمن ذلك نصيحتي لكم بأن لا تبقوا مستكينين قابعين في زاوية مفضلة يسيطر عليها الهدوء والراحة والشعب - حتى الآن! قد تشعرون براحة البال والتفاؤل في هذه الزاوية الهادئة. ولكنك إذا شعرت في هذا الوقت بعدم الراحة، لأن ناحية من نواحي جسدك تؤلمك، وربما كنت تعاني من الضغط العالي أو الروماتيزم أو النقرس أو أي مرض

آخر، أو لأنك تشعر بالخمول أو تعاني من البدانة أو أنك لست راضياً بقدرتك ومظهرك الخارجي، فما عليك، في هذه الحال، إلا أن تصيخ السمع وتحقق النظر. فهذا سبب كاف لثلا تبقى مرتاحاً تنتظر التقدم في السن. لقد آن الأوان لتغادر زاويتك المريحة.

تطلع قليلاً إلى المستقبل: هل تستطيع أن تتصور أنك ستكون بعد عشرين عاماً كما أنت الآن وستكون لديك نفس المشاعر؟ هل هذا تصور يمكنك معه أن تعود بهدوء إلى زاويتك المريحة؟ أو أنك لست مرتاحاً لذلك تماماً ولكنك تقول: «يا إلهي! يمكن أن يكون الأمر أكثر سوءاً! بعض الوعكات، نوبات من النقرس أو نوبات صداع شقيقة». إذا كنت تريد الاستمرار في الحياة على هذه الشاكلة، فليس لك أي نفع من هذا الكتاب الآن. أعد قراءته بعد عشر سنوات، ولكنك تكون قد أضعت أعواماً قيمة من حياتك، كان بالإمكان أن تحياها بوضع أفضل. أما إذا قلت: «كلا لا أريد أن أستمّر في حياة من هذا النوع، فلا يزال أمامي مجال للحياة قبل أن يحين الموت»، فهذا يعني أن الوقت قد حان لتنظيم حياتك بشكل يكون فيه للحياة معنى ولتهيء نفسك عقلياً وذهنياً لذلك منذ الآن.

ليس الهدف أن تمتد حياتك بأي ثمن ولو كانت مليئة بالشكاوى والزفريات، وإنما الهدف هو الاستمتاع بالحياة بكامل

إدراكك العقلي وشعورك الحسي الجسدي ودون شكاوى. إن الشعور بالسعادة يجب أن يستمر العام كله ولا يبقى محصوراً في بدايات الربيع. يجب أن تدرك أن الحياة غير المحدودة وغير المتعلقة بالزمن لا يمكن أن يعيشها المرء وهو قابع في زاوية معزولة مهما كانت مريحة. إنك لن تحظى بالنشاط والصحة وتحقيق الذات وأنت مستلق على أريكة. إذا وددنا أن نغير ما بأنفسنا فما علينا إلا أن نرمي بعاداتنا التي ألفناها وأحببناها عرض الحائط.

إن مشكلتنا نحن البشر، تتجلى مع الأسف في أننا عادة نفضل أن نقوم بما يسرنا وبالتالي بما يريحنا. هكذا خلقنا. ونحن نميل إلى سلوك الطريق الذي نصادف عليه أقل عراقيل ممكنة. دماغنا يعمل على مبدأ ذي دافعين اثنين: بعيداً عن الأوجاع والآلام وبالتالي عن كل ما يهدد حياتنا من أخطار، اندفاعنا إلى المسرات وإلى كل ما يحفظ لنا النفس والنوع. هذه صفة عامة نجدها لدى كل الناس ولكننا نتميز عن بعضنا البعض فقط بما ننظر إليه أو نشعر به كأنه ملذة. أو كأنه ألم. من الطبيعي أننا نميل إلى القيام بما يجنبنا الألم ويوفر لنا السرور، وحتى بتعاملنا مع صحتنا.

قد يكون الجري السريع عذاباً للبعض يشعرون بعده بالألم في كل عضلة من عضلاتهم ومفصل من مفاصلهم، وقد يتجلى العذاب للبعض الآخر حينما يضطر للتخلي عن نزهته المعهودة

في غابته المحبوبة وفي الطبيعة الجميلة، وعن الشعور بالنسيم العليل في رثتيه وعن ذلك الشعور الغامر بالسعادة.

الحمد لله أن لنا تأثيراً على دماغنا وأنا نستطيع استبدال صور جديدة توحى لنا بالمرح والسعادة بصور قديمة متجذرة من الألم والعذاب في أعماقنا. فالتصورات الجميلة التي توحى لنا بالسعادة تمنحنا مباشرة حوافز جيدة مختلفة. تمنحنا طموحاً وولعاً بالتفوق يستطيع أن يشعر به كل منا. يجب أن نتساءل عما يمكن أن نخسره إذا لم نقم بعمل ما وكم من الشعور بالسعادة سوف نحس إذا قمنا بعمل ما. كل منا يستطيع أن ينمي لديه شعوراً بالطموح وولعاً بالتفوق إذا تعلق الأمر بما يفيدنا أو يناسبنا أو يعجبنا.

تصور أنك لم تغادر زاويتك المريحة وأن مرضاً أو آخر أصابك، حينذاك قد تجد نفسك في مكان لم ترد الذهاب إليه قطعاً. من يقول إنه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين يغش نفسه. هذا لا يحدث مع الجار فقط وإنما يحدث أيضاً مع كل من لا يريد أن يحمل مسؤولية نفسه وصحته.

دروس عملية في مصحّ للمسنيين أوضحت لي ماذا تعني كلمة، مسن، أو بالأحرى كلمة، مريض، التي ترادفها بالمفهوم التقليدي. لقد أثر فيّ عملي هناك إلى حد كبير وكنت أتعامل غالباً مع أناس مسنين وحيدون لا حول لهم ولا طول، والذين

كانوا مضطرين للاعتماد على أناس آخرين لقضاء حاجاتهم الشخصية نتيجة أمراض أصابتهم كالشلل ومرض الزهايمر وباركنسون. ظهر لي في منتهى الوضوح إلى أين يمكن أن يقود المرء أساليب الحياة والتغذية الخاطئة والجاهلة والضارة. ظهر لي في منتهى الوضوح أنه يمكن أن يصيبني ما أصاب هؤلاء الناس إذا لم أحرص على تشكيل نمط حياة خاص بي بشكل شعوري واع. وأنا لا أعتقد أن رغبتى القوية بالاستقلالية والمسؤولية الذاتية ستضعف مع تقدمي بالسن. إذن لكان عليّ أن أتخلى عن أحلامي وهذا أمر لا أستطيع أن أتصوره. أحلامي هي: أن أسعى بنفسى لتأمين مصالحي وأن أحافظ على استقلاليّتي وأن أعيش حياتي الخاصة كما أريد. كذلك أحلم بأن أقوم بما هو هام حقاً وأن أوسع آفاقي وذلك كله في كل مرحلة من مراحل عمري. إذا لم أستطع الحياة كذلك فستكون حياتي كلها عذاباً أليماً لا حدود له.

لقد عرفت في تلك الأيام تماماً ما هو هدف حياتي: التأثير على عملية الشيخوخة وإبطاؤها بحياة شاملة مدركة بأن التقدم في السن لا يعني الوحدة والمرض والوهن والحيرة والاضطراب.

وبناء على أحاديث عديدة مع هؤلاء الناس المقيمين في مصح النقاهة للمسنين وضعت قائمة بكل ما قد ينتابنا إذا لم نتولّ توجيه عملية شيخوختنا بأنفسنا ونسيرها بكل وعي وإدراك.

وصف هؤلاء المرضى مشاعرهم وأوضاعهم الحياتية على الشكل التالي:

- الاستسلام لرحمة الآخرين.
- الاضطرار للتخلي عن الاستقلالية وتحمل المسؤولية الذاتية.
- التبعية للأقارب وللدولة ولجهاز الرعاية الصحية.
- رقة الشعور والإحساس.
- عدم القدرة على التأثير على الحياة الخاصة.
- الحيرة والاضطراب.
- الدموع والأحزان.
- الاكتئاب.
- الألم.
- ثقة ضعيفة بالنفس.
- آلام الفراق.
- الوحدة.
- الحرمان.
- التأكد من عدم المشاركة في الحياة العملية بعد ذلك.
- كون المرء ضحية في مثل هذا الوضع.

- عدم القدرة على الاستفادة من الوقت.
 - عدم الأمان.
 - الشعور بعدم الأهمية بين الآخرين.
 - الاكتفاء بحد أدنى من الوجود.
 - فقدان الحياة المريحة.
 - حياة روتينية قاحلة.
 - حياتي: وضع لا أستطيع احتماله.
 - الانتظار، لقدوم الأقارب مثلاً.
 - انزعاج دائم: أنك دائماً تحت المراقبة وتحت الوصاية.
- أما إذا سألنا بالمقابل أناساً يعيشون مستقلين ويحيون حياتهم بإدراك وشعور واع، كيف يشعرون بأنفسهم في سنهم المتقدمة، فإننا نحصل على الأوصاف والشعارات التالية:
- الحيوية.
 - التعبير عن أسلوب الحياة الشخصي.
 - عبث صرف.
 - اختيارات عديدة.
 - تسلية.

- تنوع وتوتر.
- عرفان بالفضل والجميل.
- مشاعر رائعة.
- حرية لا حدود لها.
- امتياز بتشكيل حياتي كيفما أرغب.
- إمكانيات لا حصر لها.
- حياة أتحمل مسؤوليتها ذاتياً.
- علاقات حب.
- إمكانية أن تعيش حياتك على أعلى مستوى.
- طاقة.
- نوعية الحياة.
- إمكانيات السفر والتعرف إلى أناس.

لا يكفي أن تغادر زاويتك المريحة بسرعة وأن تدفع بنفسك إلى أحضان كرسي مريح و«تنصرف» بعد ذلك إلى الفراغ. لا يكون لوجودنا أي معنى إذا لم نعط كل ما نستطيع. قال أحدهم: إن الحياة تساعد فقط أولئك الذين يعرفون تماماً كيف يعيشون. لا تقل أبداً فات الألوان لأحيا بطاقة غير محدودة وأتمتع بكل ما تقدمه الحياة.

لا شك، تمر بنا كلنا أيام من «الانزعاج» ولا نستطيع أن نكون بحالة جيدة مهما حاولنا. ولكن لدينا الفرصة أن نبدأ كل يوم من جديد. وهكذا نقترّب دوماً من تصوراتنا ونتحول تدريجياً لنصبح أولئك الناس الذين نريد أن نكونهم: إنسان دون مظاهر ملموسة للشيخوخة.

وجهة نظر جديدة

غادر زاويتك المريحة

وسوف يعجبك ذلك.