

## الفصل الرابع عشر

### الأسئلة عن عصبي المنشأ

مزايا ومساوئ المنتجات الطبيعية وزيادة المعرفة

#### السؤال الأول

ما هو الدور الذي سوف تلعبه الأغذية والمنتجات الطبيعية في المنشأ العصبي ؟

الإجابة

إنني أعجل بعمل بحث مفصل في هذا المجال . ان معظم الناس يأملون في "نبوع الشباب" واشك إنهم سوف يكفون عن هذا الطلب . إلا انه لم يثبت ان المنتجات الطبيعية لها اثر كبير في حدوث المنشأ العصبي . بالرغم من انه معظم زملائي أيدوا أن الأعشاب الطبيعية تزيد من القدرة العقلية ، إلا إنني اقترح الاحتراس من هذه المنتجات .. يتم استخدام الأعشاب الطبيعية المختلفة لزيادة الإدراك والمعرفة لدى الناس الأصحاء و الكبار في السن إلا انه يتم تطوير واحداً من تلك الأعشاب . وقد ثبت علمياً انه مادة صالحة لعلاج أعراض مرض الزهايمر . وقد تم تسويق هذا العقار باعتباره وصفة طبية لخبيل الزهايمر . وهو عقار لونه اصفر .

ولقد قام المستهلكين بإجراء التجارب على المنتجات الطبيعية الاخري ولكن ثبت إنها لا تحتوى على فيتامين هـ ولا تحتوى على الكولين ولا على اللستين ولا على بيراكم أو انيركم أو براميراكم . بالإضافة إنها لا تحتوى على

فسفو فيتاديلسرين ولا على فيتامين ب . ولذلك لا يوجد اى دليل ان استخدام تلك العقاقير الاخري تعود على العقل بأية فائدة .

أيضا إنني انصح بعدم استخدام أو تجنب الهيدرو اكسيترافيتان و ترايفوتوفان والمادة التي تشكل منها سيروتين . بالرغم من انه صحيح ان السيروتين يلعب دوراً في المنشأ العصبي ، إلا ان هناك قفزة كبيرة في المنطق والتي نقلتنا من المادة التي تشكل السيروتين إلى المنشأ العصبي الفعلي . وما زالت الدراسات تفتقر إلى وجود دعامة تؤيد استخدام هذه المواد المشكلة للسيروتين . وفي الحقيقة تؤكد بعض الدلائل ان هذه المواد ربما تسبب الأذى للذين يستخدمونها .

ومن بين كل هذه العقارات الطبيعية ، ربما يعرض الحامض الدهني اوميجا (3) عدة فوائد. فهو يقلل الكوليسترول مما يخفف من آلام تصلب الشرايين ويقلل من سريان الدم إلى الخلايا الهامة في المخ . ويبطئ الحامض الدهني من استقرار الكالسيوم في خلايا المخ ولكنه يساعد على استقرار الكالسيوم في خلايا المخ ولكنه يساعد على استقرار الحالة المزاجية وتركيز العقل .

انه صحيح ان أغلبية العقل يتكون من حوامض دهنية والتي تزيد من عملية الأكسدة التي تحدث في العقل في الساعات التي يعمل فيها العقل . ونظرياً ، تساهم عملية الأكسدة في تقليل عملية الإدراك والفهم ويطي عملية مقاومة الأكسدة من تقليل الإدراك ولكن بنسبة بسيطة . إلا انه هذا التفكير يعتبر تفكير خيالي ومفترض لان معظم الأبحاث توضح فوائد الامتناع عن تقليل الإدراك وهذه الفوائد لا توجد في تلك المنتجات .

نظريا انه صحيح أننا إذا استطعنا الحفاظ على جهاز إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي ، يمكننا ذلك من تفكير أعمق وأفضل . انه أيضا صحيح ان عملية إنتاج الطاقة تحتوى على الحامض الدهني والسيتريم . وتحتوى عملية تكوين اسيتوكولين على اسيتل كارنتين والتي يعتبر هو المحول أو الناقل العصبي في الذاكرة . وحتى إذا أخذنا بهذا التفكير انه من غير المنطقي ان تنتهي بان هذه المركبات الكيميائية يمكن ان تجعل الشخص يفكر أسرع وبذلك ان الأبحاث ما زالت تفتقر الأسباب المنطقية .

نظريا انه صحيح ان الأعشاب الطبية لها تأثير بسيط على تحسن الوظائف العقلية ويحاولون ان يجعلوا الأعشاب لها هذا التأثير فعليا . وعلى سبيل المثال ، يقلل فيتامين "هـ" من لزوجة الدم ويزيد من انقباضات الأوعية الدموية ويزيد من ضخ الدماء في المخ وله تأثير جيد على بروتينات البيتا أميلويد . بالرغم من ان الفوائد تبدو طريفة إلا ان الأعراض والآثار الجانبية خطيرة جداً فمن المتوقع حدوث نزيف مفاجئ مما يؤدي إلى الموت . وقد تم مراقبة الجنس وهى عُشبة صينية واثبت إنها تحسن من وظائف الإدراك ولكنها أيضا تسبب الأرق وفرط في ضغط الدم والإسهال والتهاب الشرايين الدماغية التناذر جونسون والذي يمكن ان يتسبب في التشويه الخلقي المؤد إلى موت الكائن المصاب به . ويساعد الطحلب الصيني على تأخير الإدراك لأنه يزيد من نسبة اسيتوكولين ولكن لماذا نلجأ إلى الطحلب الصيني وهناك عقار آخر قد أجريت عليه العديد من الدراسات منذ سنتين ويقوم بنفس العمل ويعرف أريست ؟

لقد تم إثبات ان الفينبوستين يزيد من قيمة الذاكرة . وهو يعد مشتق تركيبي من أبو فينسمين وهو مركب موجود في الونكة وهى نبتة معترشة زرقاء

الزهر ويُدعى ان هذا المركب يزيد من ضخ الدماء في المخ ويحث على الايض  
وهي تغيرات كيميائية تتم في المخ . بالرغم من ان تقترح بعض الأبحاث الابتدائية  
ان الفينبوستين ربما يزيد من قوة الذاكرة في المتطوعين ، إلا انه ربما يكون له تأثير  
على ضعف الإدراك في حالة الخبل و الزهايمر . لان الفينبوستين يمنع تجميع  
اللويحات الدم وربما أيضا تتفاعل مع مانع التخثر مثل الأسبرين .

ولقد تم مراقبة الباكوبا في الهند وقد أثبتت انه يزيد من قوة الذاكرة  
ولكن ما حدث هو شئ نادر حدوثه ولقد عرض المستخدمين لباكوبا حياتهم  
لمخاطرة .

ويعد البارهي هو نوع آخر من الأعشاب المشهورة بأنها تحسن من قدرة  
الذاكرة . وتُعد هذه التقارير نادرة وما زالت الأبحاث تفتقر الدلائل القوية .  
وتعتبر الماكا من الأعشاب حسنة السمعة في بيروت وتزيد أيضا من قوة  
الذاكرة وقدرتها .

ويعد ريش وهو نوع من أنواع عش الغراب التي يزعم أنها تحسن  
الذاكرة . ويستطيع عشب الريش ان يسبب ما يدعوه بالحك الجلدى وقلبان في  
المعدة ويستطيع الريش ان يخلق مانع التخثر وعلاجات أخرى .

ويحتوى النرجس البرى ذو اللون الأصفر على الجالنتمين والذي يمنع  
تحلل الاستيكولين مما يؤدي إلى زيادة نسبة الاستيكولين الذي يلعب دوراً في  
الذاكرة ولكن لماذا يأخذ الذين يعانون من مرض الزهايمر النرجس وهم في  
استطاعتهم ان يسألوا الأطباء على "النرميني أ" وهو يعد من الوصفات الطبية ؟

بالنسبة للأعشاب الطبية بصفة عامة ، ان السؤال ليس ما هي الأعشاب  
التي يمكن تناولها ولكن السؤال هو ما هي الأنواع التي يجب ان نتجنبها ؟ وعلى

سبيل المثال الكحوليات والسجائر كلاهما يدمران خلايا المخ سواء أخذتكم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .

## السؤال الثاني

ما هو الدور الذي يلعبه علم العقاقير النفسية في المنشأ العصبي ؟

مما لا شك فيه انه إذا كان هناك ضمور في قرين آمون من اضطرابات الجروح والتعرض بعد ذلك إلى عامل يبطئ أو يعترض النشاط الكيميائي مثل زولوفت ينتج ذلك المنشأ العصبي عند بعض الناس . الا انه اعتراض النشاط الكيميائي لسيروتين لا يؤدي إلى التنشأة العصبية في الأفراد الأصحاء . بالرغم من ان الصاد أو المانع لتحلل الاستيوكولين مثل "أريسبت" و "النامذا" يبطئ من تقدم وتطور مرض الزهايمر ، إلا ان هذه العقاقير لا تساعد في إنتاج المنشأ العصبي عند الأفراد الأصحاء .

## السؤال الثالث

ما الدور الذي تلعبه التمارين العقلية في المنشأ العصبي ؟

إنني اعتقد ان أفضل الطرق لتنشأة العصبية وخلق عقل متقد الذكاء هي التمارين العقلية التي سبق وصفها في هذا الكتاب . والتاريخ بأسره يؤيد ما سبق ذكره . والعقول المتقدة على مر العصور هي العقول المواظبة على ممارسة التمارين العقلية .

يدرك الجميع انه عندما يكون هناك ظروف خصبة وملائمة للتمارين العقلية يقلل ذلك من مجالات التخلف والتأخر العقلي بالرغم من إني اشك في ان هذا يساعد على التنشأة العصبية ويزيد من نقط الاشتباك العصبية في عقل اى

شخص . آنتشتين على سبيل المثال ليس لديه عقل متسع فحسب بل لديه نقط  
اشتباك عصبية شديدة العمق

بالإضافة إلى الأمثلة التاريخية ، ان التجارب العلمية التي أجريت على القرود  
والبشر تبدو أنها تؤكد التنشأة العصبية .

بطبيعة الحال أننا نفقد ألف خلية من خلايا المخ وخاصة في بداية العقد الرابع  
من العمر . ونفقد كل عام من واحد إلى اثنين بالمئة من الخلايا العصبية ويريد  
نسبة فقدانك لهذه الخلايا بعد سن خمسة وأربعون عام . وهذا ما يعرف  
"انخفاض الإدراك المتعلق بالسن" . ويأمل المستهلكين الآن في وجود منتجات  
وأعشاب توقف هذا التدهور في الإدراك . إلا إنني أؤمن ان أفضل وسيلة  
للتقليل من هذا التدهور في الفكر لدى الأفراد الأصحاء ليس في الأعشاب  
الطبية ولا في نوع التغذية ولا في العلاجات ولكن في التمارين العقلية .  
وأملى انك تجرب هذه التمارين العقلية بنفسك لزيادة قدرتك العقلية .  
وعليك أيضا ان تعرض هذه التمارين على الآخرين لتساعدهم ليس فقط ان  
يحسنوا حالتهم العقلية من خلال التنشأة العصبية ولكن لتساعدهم على التحسن  
في حياتهم اليومية .

## الخاتمة

لقد تعرضنا في هذا الكتاب إلى كم هائل من التمارين التي تزيد من حاصل ذكائك وتساعدك على خلق عقل متقد الذكاء . وعندما تبدأ في استخدام التقنيات العقلية تذكر أهمية التالي :-

- 1- ان فكرنا عبارة عن كلمات وتلك الكلمات هي التي تكون مبادئنا وقيمنا وبالتالي تستطيع ان تكسب أو تخسر الحوار عن طريق كلامك . إذن ان الكلمات هي أدوات الفكر . ان الكلمات هي المخزون الموجود بداخل الذاكرة . ويتم اختبار نسبة ذكائك من الكلمات التي تعرفها . وانك تستطيع ان تتعلم تلك الكلمات
- 2- انك تستطيع ان تزيد كل من الخلايا الموجودة بالعقل ونقط الاشتباك العصبي في المخ . والكلمات هي أسلحتك لتفعل ذلك بنجاح . من المحتمل ان يكون حفظ الكلمات والتعرض للقراءة يعمل على زيادة الخلايا العصبية في المخ . ان المخ لديه ما يعرف بالدونة العصبية وهي قدرتك على التغير كرد فعل للتجاوب والخبرة .
- 3- إن تحقيق أو الوصول إلى عقل متقد هو شئ في متناول الجميع . يمكن ان يكون اختيارك لحفظ الكلمات والوعي الثقافي والديني هي الخطوة الأولى تجاه عقل مشرق ومتقد الذكاء .