

## مقدمة

«مامنه جمال خارجي منه دون راحة نفسية وسلامة جسدية»

### قول مجهول الأصل

المظهر الخارجي لا يعطي إشارات خاطئة. بوسعنا تحديد الحالة النفسية للمرأة بمجرد النظر إلى بشرتها وشعرها وأظافرهما. إن كان المرء غير مرتاح نفسياً، فإن ذلك يظهر بأشكالٍ عديدة مثل الجيوب المنتفخة تحت العينين أو البشرة الجافة أو الأظافر سريعة الانكسار أو التجاعيد المبكرة أو الوزن الزائد أو الصعوبة في تخفيف الوزن. إلا أن في مجتمع اليوم ظاهرة تكمن في إخفاء إشارات عدم الارتياح النفسي عوضاً عن التخلص منها بالحلول العلاجية المناسبة. تلجأ النساء في أيامنا هذه إلى الحلول الخارجية السريعة كالمساحيق التجميلية وجلسات تسمير البشرة. كما قد يصل الحد إلى الاعتماد على عمليات التجميل التي قد تجازف النساء بالخضوع لها لمجرد الرغبة في تحسين مظهرن الخارجي. في الواقع، إن الطريقة المثلى للحصول على الجمال الخارجي مدى الحياة هي الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية أولاً. عندها، يبرز الجمال الطبيعي من خلال البشرة النقية الخالية من التجاعيد وبريق العينين والأظافر القوية والشعر اللين والوزن الطبيعي والصحي. على كل امرأة تريد مظهراً خارجياً أجمل الاهتمام بعدة تفاصيل مثل النظام الغذائي الصحي والمغذي والتمارين الرياضية الملائمة والفيتامينات الصحيحة. إنني أؤكد بأن هذه المسائل هي أكثر الأساليب فعالية لضمان جمال خارجي باهر وطويل الأمد.

في المراحل الأولى من التحضير للكتاب ودراسة احتمال نجاحه، اجتمعت مع الناشر وشعرت بالحماس حيال تقديم هذه المعلومات للنساء من مختلف الأعمار. بما أنني كنت أعمل كعارضة أزياء في الماضي، لطالما لاحظت التأثير السلبي للتدخين والنظام الصحي السيئ والتوتر على النساء وحتى الشباب منهن. بدت الشباب أكبر سنّاً وهنّ في العشرينات من عمرهن، وكل ذلك بسبب تسارع العمليات الجسدية، وهذا أمر سأناقشه في الفصل الثاني. أعمل اليوم في مجال الصحة كاختصاصية في تحسين صحة النساء من خلال الأساليب الطبيعية. إنني أساعد النساء على التوصل إلى الجمال الخارجي والصحة النفسية السليمة من خلال اعتمادي على اختصاصي وعلى شغفي في مساعدتهن. النتائج التي نتوصل إليها مع هؤلاء النساء مذهلة على صعيد المظهر الخارجي والوضع النفسي.

### العمليات التجميلية

تشير الإحصاءات الخاصة بعمليات التجميل إلى أن 90 في المئة ممن يخضع لها هم من النساء. لا يكمن لأحد أن ينكر رغبة النساء المستمرة في أن يكون مظهرهنّ الخارجي جميلاً. إلا أن السؤال هو: هل يمكن الحلّ في عمليات التجميل والمستحضرات الطبية باهظة الثمن؟ إنني أشجع الجميع على اتخاذ الخطوات اللازمة للتوصل إلى الارتياح الذاتي. إلا أن ما يقلقني هو أن مجتمعنا بات محكوماً بهوس العمليات والإجراءات التجميلية الأخرى التي قد تكون وغير ضرورية. ليس الهدف من هذا الكتاب الانتقاص من عمليات التجميل بل تشجيع النساء على اللجوء إلى الأساليب الطبيعية للحصول على وزن مناسب وبشرة جميلة وجمال مذهل.

بات مجتمعنا قائماً على التركيز على الجمال الخارجي والتشبث بالصبا.

يبرز ذلك في البرامج التلفزيونية التي تعتمد على تغيير المظهر الخارجي



للأشخاص غير المرتاحين حيال الأسنان أو الشعر أو الوزن أو الأنف أو الثديين. يلجأ هؤلاء إلى شدّ البطن أو حقن «البوتوكس» أو شفط الدهون أو شدّ المؤخرة. هذه العمليات باهظة الكلفة وشديدة الخطورة، ولكنّ هؤلاء يعتمدون عليها للحصول على مظهر كامل. أصبحت البرامج التلفزيونية القائمة على هذه الفكرة مشهورة للغاية وباتت تستقطب اهتمام عدد كبير من المشاهدين. تقوم كل حلقة على تغيير مظهر إحدى النساء وعرض ذلك للمشاهدين، وتزعم هذه البرامج بأنّ هذا الإجراء يعزّز ثقة المرأة بنفسها ويحوّلها إلى ملكة جمال.

بالرغم من أنّ ذلك يبدو عملاً جنونياً، إلّا أنّ كثيراً من النساء يخضعن لهذا النوع من العمليات الخطرة التي قد تحمل معها تأثيرات جانبية سلبية وطويلة الأمد. إنني لا أزعم بأنّ أسلوب الطبيعي يضمن النتائج نفسها التي تصل إليها المرأة بعد عمليات التجميل. إلّا أنّها قادرة على الحصول على بشرة جميلة ووزن مثالي ونشاط دائم وجمال رائع من خلال هذا الأسلوب البسيط.

غدت العمليات التجميلية واسعة الانتشار والدليل هو ملايين الدولارات التي يتم إنفاقها سنوياً على هذه الاجراءات. شهد العام 2004 ارتفاعاً في عدد هذه العمليات. بلغت نسبة ازديادها 5 في المئة ووصل عددها إلى أكثر من 9.2 ملايين عملية. وفقاً للجمعية الأميركية لأطباء التجميل، فإنّ هذه النسبة موازية لنسبة تحسّن اقتصاد البلاد!

في العام 2004، كانت العمليات الخمس الأكثر انتشاراً هي: تجميل الأنف (305.000) وشفط الدهون (324.000) وتكبير الثديين (264.000) ورفع الجفنين (233.000) وشدّ الوجه (114.000).

بلغ الدخل السنوي المتأتي من عمليات التجميل في الولايات المتحدة للعام

2003 الأرقام التالية:

- ⊗ شفط الدهون: 2500 دولار لكل عملية؛ 991 مليون دولار سنوياً.
- ⊗ «البوتوكس»: 380 دولاراً لكل عملية؛ 871 مليون دولار سنوياً.
- ⊗ شدّ الوجه: 6000 دولار لكل عملية؛ 749 مليون دولار سنوياً.
- ⊗ رفع المؤخّرة: 5000 دولار لكل عملية؛ 17 مليون دولار سنوياً.
- ⊗ التقشير الكيميائي للبشرة: 800 دولار لكل عملية؛ 578 مليون دولار سنوياً.
- ⊗ شدّ الزندين: 3300 دولار لكل عملية ؛ 35 مليون دولار سنوياً.

## الجمال الخارجي

### «تدييه رائعة الجمال!»

بيلي كريستيل، ممثل كوميدى

للجمال الخارجي أهمية كبرى في مجتمعنا. بتنا نشعر بارتياح نفسي عندما يكون مظهرنا الخارجي مقبولاً أو عندما نكون مقتنعين بجمالنا. رأيت مؤخراً بطاقة معايدة كتبت عليها العبارة التالية: «الملابس الأنيقة مفتاح لمختلف الفرص الحياتية». هذه العبارة صحيحة إلى حدّ معين. إنني أعترف بأهمية المظهر الحسن وتأثيره على نفسية المرء. كثيراً ما نكون أكثر ثقة بأنفسنا إن كنا ندرك بأنّ مظهرنا جميل. إننا نتأثر بمختلف عناصر مظهرنا الخارجي كالبشرة والشعر والأظافر والبنية والملابس، ولذلك تأثير كبير على طريقة تعاملنا مع أفراد العائلة والزملاء وحتى مع أنفسنا. إلاّ أن خبرتي ومشاهداتي المهنية قد أظهرت لي أنّ الوصول إلى أعلى درجات الجمال يعتمد على خطوات طبيعية لا على العمليات الجراحية.

عندما تكون الصحة النفسية سليمة يظهر المرء بأفضل شكل ممكن. يغلب البريق والجمال على المظهر الخارجي عند اتباع الخطوات الأربع التي يذكرها هذا الكتاب وهي:



- (1) تطهير الجسم.
- (2) الاعتماد على الغذاء الصحي.
- (3) الترطيب.
- (4) المحافظة على الصحة السليمة.

### البروكولي أم «البوتوكس»؟

بالتوازي مع تطوّر العمليات التجميلية، هناك الكثير من الأشخاص الذين ينفقون أموالهم على الأساليب الصحية والعلاجات الوقائية. بدأت هذه الوسائل بالانتشار، وأصبح الناس مدركين لأهمية الغذاء الصحي وممارسة الرياضة وتناول الفيتامينات ولتأثيرها الإيجابي على المستوى الحياتي والجمالي. ما من دواء أو مستحضر يؤدي إلى النتائج نفسها التي يتوصل إليها المرء من خلال اعتماده على الغذاء الصحي.

الإحصاءات الخاصة بالمنتجات الصحية الطبيعية مماثلة لتلك الخاصة بعمليات التجميل، فالنساء يشكلن الجسم الاستهلاكي الأكبر لها. تتحلّى النساء بالعزم والحماس تجاه الحصول على المعلومات الكافية المتعلقة بالطعام الصحي وبالجرعات المكملّة. تسعى النساء إلى تنوير أنفسهن ليصبحن أكثر قدرةً على اختيار المشتريات اللازمة للمنزل والتأكد من الصحة السليمة للعائلة إضافةً إلى المحافظة على هذه الصحة وعلى المظهر الحسن والمستوى الحياتي العالي. توصلت الدراسة الوطنية الصحية التي أجريت في العام 1998-1999 إلى المعلومات التالية:

- ⊗ تغير النساء أهميةً أكبر للغذاء الصحي مقارنةً مع الرجال.
- ⊗ النساء أكثر استهلاكاً للفيتامينات المكملّة.
- ⊗ عند اختيار الأطعمة، النساء أكثر اهتماماً بالصحة والوزن والأمراض.

تهتم 80 في المئة من النساء بالمحافظة على الصحة السليمة أو بتحسينها من خلال الغذاء السليم، بينما لا تزيد نسبة الرجال المهتمين بذلك عن 63 في المئة. تتأثر 59 في المئة من النساء بالمحافظة على الوزن عند اختيار الأطعمة بينما يهتم بذلك فقط 41 في المئة من الرجال. تعي 48 في المئة من النساء ارتباط الطعام بأمراض القلب بينما يدرك ذلك 38 في المئة من الرجال.

### الخطأ في استعمال عبارة «مضاد للهرم»

أثناء البحث عن المنتجات الجمالية الطبيعية، يجد المستهلك في الأسواق الكثير من الكتب والبرامج التي تُسمى «مضادة للهرم». هذه العبارة غير دقيقة، فمن غير الممكن أو المستحب منع عملية التقدم في السن. إنها مسألة طبيعية ومهمة لانتقال الجسم من مرحلة إلى أخرى. عوضاً عن التفكير بوسائل مضادة للهرم، على المرء البحث عن الأساليب الطبيعية المناسبة للتقدم في السن بشكل سليم وصحي. على المرء تقبّل تأثير الوقت على الجسم والمظهر الخارجي، ولكنّه قادر على الشعور بأنّه أصغر سنّاً بحوالى عشر أو عشرين سنة وهو في العقد الخامس أو السادس أو السابع من عمره! يعتمد هذا الكتاب على الفكرة التالية: للحصول على مظهر خارجي مذهل مهما كان سنّ المرء، عليه الالتفات إلى التغيرات النفسية الضرورية. إن كنت تعاني من اسوداد ما تحت العينين أو التجاعيد أو حب الشباب، فإنّ تحسّن المظهر الخارجي يعتمد بالدرجة الأولى على وضع حدّ للتأثيرات المتأتمية من العوامل النفسية. عندها، تكون النتيجة المضمونة عينين برّاقتين وبشرة نضرة وبنية رشيقة.



## العوامل السلبية المؤثرة على الجمال

استطعت من خلال خبرتي المهنية تحديد العوامل الثلاثة الرئيسية والمؤثرة بشكل سلبي على الجمال. هذه العوامل جسدية تسرع عملية التقدم في السن إلى حد كبير. عندها، تشعر النساء في العقد الثاني أو الثالث أو الرابع من عمرهن بأنهن أكبر سناً. إلا أن الاعتماد على أسلوب حياتي صحي وعلى معلومات صحيحة يحول دون ذلك بشكل فعال وفوري. جسم الإنسان سريع التأثر والشفاء، ولذلك، فإن أسبوعاً واحداً من الغذاء الصحي والجرعات المكتملة وشرب المياه مدة كافية لملاحظة التحسن. عند تطبيق الخطوات الأربع التي يتألف منها نظامنا الغذائي الطبيعي، يعود الجسم إلى حالته السليمة. في غضون الأسبوع الأول من اتباع النظام الغذائي ذي الخطوات الأربع، يبدأ المرء بملاحظة تغيرات كبيرة مثل نقاء البشرة وخسارة الوزن وازدياد النشاط. في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع، تزداد درجة التغيرات وتصبح طويلة الأمد.

يعرض الكتاب تفسيراً مفصلاً للعوامل الرئيسية الثلاثة التي تؤثر على الجمال بشكل سلبي وهي:

- 1 - عملية هضم غير كاملة.
- 2 - التهاب مزمن.
- 3 - تعرض الخلايا لأضرار جذرية.

في الفصول، من الثالث إلى السادس، شرح للنظام الجمالي والصحي ذي الخطوات الأربع. إن الاعتماد على هذا النظام يضمن تحويل العوامل المؤثرة على الجمال من سلبية إلى إيجابية. عندها وعوضاً عن شعور المرء بأنه أكبر سناً بسبب بعض العمليات الجسدية، تبدأ هذه الوظائف الفيزيولوجية بمساعدته على التوصل إلى صحة سليمة ونضارة دائمة.

## الشروع في النظام الغذائي الطبيعي

كما سبق وذكرنا، فإن النظام الغذائي الطبيعي يشمل أربع خطوات تضمن الحصول على راحة نفسية وجمال باهر. هذه الخطوات هي:

- ⊗ تطهير الجسم (لخمسة أيام).
- ⊗ الاعتماد على الغذاء الصحي.
- ⊗ الترطيب.
- ⊗ المحافظة على الصحة السليمة.

أنصح بقراءة جميع فصول الكتاب للحصول على المعلومات الكافية قبل الشروع في اتباع هذا النظام. من المهم أن يفهم الجميع الوظائف الجسدية المختلفة إضافةً إلى الخطوات الطبيعية المناسبة والضرورية للشفاء والمحافظة على الصحة السليمة. من خلال عملي اكتشفت أن من يعي دوافع اتباع الخطوات الضرورية واللازمة يصل إلى الهدف المرجو وإلى الصحة السليمة بسرعة أكبر. يعود ذلك إلى الارتباط الوثيق بين العقل والجسد. إلا أنني أدرك أن بعضكم يشعر بالحماس تجاه الشروع في تطبيق النظام الغذائي الصحي وفي الحصول على النتائج بشكل سريع وفوري. إن كنتم ترغبون في ذلك، فما عليكم القيام به هو التوجه إلى الخلاصة التي تلي الفصول من الثالث إلى السادس. بعد ذلك، يمكنكم قراءة المعلومات المفصلة متى أردتم. تتضمن الخطوة الأولى من النظام مرحلة تطهير مدتها خمسة أيام، وهي المدة الكافية لتطهير الجسم. أنصح البدء بها يوم الاثنين لتمتد إلى يوم الجمعة، حيث إن نهاية الأسبوع تشمل عادةً اتباعاً غير دقيق للأنظمة الغذائية. بعد هذه الأيام الخمس يصبح بوسعكم الانتقال إلى الخطوات الثلاث الأخرى.

في الفصلين السابع والثامن معلومات إضافية عن العوامل المحسنة للصحة وإجابات متعلقة بأسئلة يتم طرحها بشكل متكرر. على سبيل المثال.



كثيراً ما يتساءل الناس عن بديل السكر غير المضرّ أو عمّا إذا كانت الزبدة أفضل من السمنة. في نهاية الكتاب تجدون أيضاً مجموعة من الصفات السريعة والسهلة التي تضمن وجبات لذيذة للغاية.

إنني أشدّد على أنّ الصحة السليمة هي من حقّ كل إنسان وليست مجرد امتياز يحظى به البعض. أحييكم على رغبتكم في الحصول على الراحة النفسية والسلامة الجسدية. أتمنى أن تطلعوني على النتائج الجمالية التي ستحصلون عليها من خلال التوجه إلى موقعي الإلكتروني [www.drjoey.com](http://www.drjoey.com) يسعدني إرسالكم الصور التي تظهر التغييرات التي ستطرأ على مظهركم الخارجي بعد اتباع النظام الغذائي الصحي.

أتمنى لكم دوام الصحة والسعادة،

د. جوي شولمان

