

وضعكم الصحي الحالي

«أفضل ما في الجمال هو الجمال الداخلي الذي لا يسع لأية صورة إظهاره».

السيرفرانسيس بايكن

الحكمة الفطرية للجسد تجعله قادراً على التأكد في كل دقيقة من أن مختلف الوظائف سليمة وتعمل بانتظام. عملية التحقق هذه إضافة إلى الوظائف الجسدية التي تعمل بشكل مستمر ومنتظم تجعل من الجسم أعجوبة مذهلة. نذكر على سبيل المثال الإفرازات الكيميائية في الدماغ والإفرازات المخاطية في المعنى الدقيق والكريات البيضاء المضادة للالتهاب. إلا أن الجسم، كسائر الأشياء الأخرى في الحياة، قادرٌ على أن يعمل بشكلٍ خالٍ من الشوائب لمدة معينة من الوقت تبدأ بعدها الصعوبات بالظهور. لسوء الحظ فإن الصحة تتدهور والجمال يتقلص مع الوقت (وقد يتم ذلك بشكل سريع بحسب البنية الجينية للإنسان). ما يسرّع هذه العملية في العالم الغربي هو اعتمادنا على الأطعمة السريعة أو تلك المشبعة بالدهون أو على السكر الأبيض والطحين الأبيض. كما أننا لا نتناول ما يكفي من الدهون المفيدة والضرورية أو من الفاكهة والخضار. إضافةً إلى ذلك، في مجتمعاتنا اعتماد على التدخين ودرجة عالية من التوتر والضغطات النفسية، يقابلها امتناع عن ممارسة الرياضة وعن شرب كمية كافية من المياه.

عذراً أيها الجسد

من حسن حظنا أن الجسم سريع الشفاء. حتى بعد سنوات طويلة من عدم الاهتمام به، بوسع الجسد العودة إلى حالته الطبيعية والسليمة والخالية من الأمراض بمجرد منحه الظروف المناسبة. قد يتساءل البعض عن علاقة ذلك بالجمال الخارجي. إنني أؤكد لكم بأن هذا الجمال يعتمد إلى حد كبير على الصفاء الداخلي. الحصول على جسم سليم وصحي يضمن جمالاً باهراً يختلف عن المظهر الحسن الذي تؤدي إليه العمليات الجراحية أو جلسات تسمير البشرة أو المستحضرات التجميلية. النظام ذو الخطوات الأربع يضمن بريقاً وإشراقاً لا يمكن التوصل إليهما من دون سلامة جسدية وفيزيولوجية. إضافة إلى ذلك، هذا النظام يجنبكم التأثيرات الجانبية التي ترافق عادةً العمليات الجراحية والأدوية (مثل الالتهاب وفترة الشفاء الطويلة). هذا النظام طبيعي وسهل التطبيق، ويقدم خيارات غذائية لذيدة إضافةً إلى الوسائل الضرورية التي تحتاجون إليها للوصول إلى أهدافكم الصحية والجمالية.

العوامل الوراثية

أثناء دراستي لعلم التشريح، كانت لكل طالب جنّةٌ عليه تشريحها واستخدامها للتعلّم. استطعت من خلال وجودي في مختبر التشريح التعرف إلى البنية الداخلية للجسم. ذهلت بتشابه الأجسام المختلفة، فلجميع الأشخاص التوزيع نفسه للعروق والشرايين والأعصاب.

بعد مزاولتي لمهنة الطب ومقابلة المرضى، بات من الواضح لي أنه بالرغم من تشابه الجسم على المستوى الداخلي فإن الأفراد يختلفون من حيث التكوين والتجاوب مع العوامل الخارجية التي تؤثر على الصحة. هذا التباين هو ما يؤدي إلى إصابة شخص ما بالانفلونزا وسلامة شخص آخر منه بالرغم من تعرض الاثنين للفيروس. هناك مثال آخر على هذا الاختلاف وهو قدرة بعض المحظوظين على المحافظة على وزنهم بالرغم من تناولهم كميات كبيرة من الأطعمة الجاهزة



والسكريات (هؤلاء أشخاص نادرون). في المقابل، اتباع نظام غذائي مماثل يؤدي إلى بدانة الآخرين أو إصابتهم بداء السكري. كل ذلك دليل على أنّ لكل منا تكويناً جينياً يحدّد إمكانية الإصابة ببعض الأمراض ويفرض الوضع الصحي الحالي للمرء. هذا ما أسمّيه «قاعدة جورج بيرنز الصحية». جورج بيرنز هو أهم المؤدين الكوميديين في القرن العشرين. كان جورج بيرنز يدخن السيجار بشكل دائم ويتناول كمية كبيرة من الأطعمة غير الصحية. حين سئل السيد بيرنز عن رأي طبيبه بتدخينه المستمر، قال السيد بيرنز والسيجار في يده: «طبيبي ميت!».

بالرغم من قيامه بمختلف الأمور المنافية للقوانين الصحية، عاش جورج إلى سن المئة عام وهو بصحة جيدة. كما كان جورج محباً للناس وكان زواجه رائعاً، الأمر الذي لعب دوراً في كون صحته سليمة. هناك أشخاص كثيرون لا يتمتعون بالمناعة نفسها التي جعلت من جورج شخصاً سليماً طوال هذه المدة. إن اتبع هؤلاء نمط عيش جورج لأصيبوا بأمراض القلب أو السرطان ولأدّى ذلك إلى وفاتهم في سن مبكرة. قد تتشابه التفاصيل الجسدية ولكننا نتجاوب بشكل مختلف مع البيئة والطعام والأفكار والحركة.

دقة الصحة وتشعبها

«يظن بعضهم أنّ الأطباء والمرضين قادرين على تحقيق المستحيل كإعادة الببضة إلى داخل قشرتها».

قول مجهول الأصل

يشمل الجسم العديد من الأجهزة مثل جهاز المناعة والجهاز العصبي والجهاز الهضمي. بالرغم من أنّ مناقشة هذه الأجهزة تتم بشكل منفرد لكل جهاز على حدة إلا أنّها مرتبطة ببعضها. هذه الأجهزة مماثلة للأدوات الموسيقية المختلفة التي تعمل معاً لتشكّل قطعة موسيقية رائعة. هذه الأجهزة تتواصل وتعمل بشكل متّحد لتكون صحة المرء بأفضل شكل ممكن. هذه فكرة قد يعتبرها بعضهم غريبة لأنّ الطبّ

اليوم يصف هذه الأجهزة على أنها منفصلة. على سبيل المثال: إن كان المرء يعاني من مشكلة في الجهاز الهضمي فإنه يزور طبيباً مختصاً بهذا الجهاز، وإن كانت المشكلة متعلقة بالقلب فإنه يستشير الطبيب المتخصص بأمراض القلب. إن كان المرء يعاني من آلام في الركبة، فإنه يزور جراح عظم. هناك بالطبع حالات طارئة لا تسمح للمرء بالبحث عن الطبيب المتخصص بحالته. إلا أنني أؤمن بالطب الشامل الذي يركّز على الشفاء الذي يكون من خلال الغذاء السليم وممارسة الرياضة والتحكم بنمط العيش. أعتقد أن هذا الطب يضمن سلامة الصحة على المستويين الداخلي أي الفيزيولوجي والخارجي أي الجمالي. بوسع هذا النوع من الطب أن يستخدم كأداة وقائية تحول دون الإصابة بالأمراض وتضمن النتائج نفسها التي يتوصل إليها الطب التقليدي.

يدرك معظم الناس فوائد الطب الشامل ولكن الكثير منهم لا يطبقون أسس هذا النوع من الطب في حياتهم. هناك عناصر عديدة مرتبطة ببعضها وتؤدي إلى صحة سليمة إلى حد كبير، وكثيرون من الناس لا يعون أهمية ارتباط هذه العناصر والالتفات إليه. على سبيل المثال، الطعام والمزاج والأمراض والرياضة مسائل مرتبطة ببعضها بشكل وثيق. يذهلني الأمر عندما يتفاجأ بعض المرضى البدينين من إصابتهم بأمراض أخرى كالضغط المرتفع للدم أو السكري أو الاكتئاب أو آلام الظهر. عوضاً عن الالتفات إلى الصلة بين الأمرين، تكون ردة فعل هؤلاء قائمة على أنّ حظهم السيئ أدى إلى معاناتهم من أمراض عدة في الوقت نفسه. في الواقع، هناك سبب واحد ورئيس لمختلف مشكلاتهم الصحية. المشكلة الرئيسية هي النظام الغذائي الخاطئ الذي يتسبب بالوزن الزائد وبالضغط على القلب (الضغط المرتفع) وبالضغط على المفاصل (آلام الظهر) وبتقلب مستوى السكر في الدم (السكري).

بالرغم من محاولة الأطباء لفهم بعض الحالات الصحية، إلا أن الوسائل التي يتبعونها تعمل على حجب المرض بواسطة الأدوية لا على وضع حد للمشكلة. إن كان



المرء يعاني من الإسهال أو من آلام في المعدة، فيتم عندها وصف دواء مضاد للحموضة. إن كانت المشكلة ضغط دم مرتفع، فإنّ الحلّ يكون دواءً مدرّاً للبول. إن كان المرء يعاني من الاكتئاب، فإنّ الطبيب ينصحه بجرعات من أدوية الأعصاب، عوضاً عن الاستفادة من العوارض لاكتشاف العامل المؤدي إلى هذه الحالة، يظن الأطباء أنّ الشفاء من المرض يتمّ عند التخلص من العارض. ظاهرة الالتفات إلى العوارض لا إلى الأسباب ظاهرة واسعة الانتشار، والدليل هو مليارات الدولارات التي ينفقها الناس على الأدوية. يظهر الجدول التالي الأدوية العشرة الأكثر مبيعاً في العام 2003.

الجدول 1:1: الأدوية العشرة الأكثر مبيعاً في العام 2003.

الدواء ومرتبته	الشركة	المبيع في الولايات المتحدة (مليار)
1. ليبيتور: دواء يخفف من الكولسترول	Pfizer US Pharm	6.30\$
2. زوكور: دواء يخفف من الكولسترول	MSD	5.10\$
3. بريفاسيد: للحرقة والحموضة	Tap Pharm	4.40\$
4. بروكريت: دواء يعالج فقر الدم والإجهاد عبر زيادة الكريات الحمر	Ortho	3.20\$
5. نيكسيوم: للحرقة والحموضة	Astrazeneca	2.90\$
6. زابريكسا: الفصام	Lily	2,80\$
8. سيريبريكس: دواء مضاد للالتهاب	Pharmacia/Upjohn	2.50\$
9. إيبوجين: للعجز الكلوي المزمن	Angen	2.50\$
10. نيورونتين: للآلام المتأتية عن داء المنطقة أو عن النوبة المرضية عند الراشدين	Pfizer Us Pharm	2.40\$

عوضاً عن حجب العوارض علينا أن نبدأ الإصغاء إليها، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها الجسم للتواصل معنا. إنها الأعلام الحمراء التي تشير إلى خطبٍ جسدي ما. الجسم يُشفى بسرعة ولكنّ العوارض المتكررة والمؤلمة كالانتفاخ والإجهاد وآلام المفاصل والغازات قد تؤدي إلى حالات صحية أكثر خطورة أو إلى أمراض مزمنة.

معلومات غذائية: نشرت مجلة نيو إنغلاند الطبية مؤخراً دراسة أثبتت أنّ عملية شفط الدهون تزيل إلى 12 في المئة من وزن الجسم. لكنّها لا تقلص من إمكانية الإصابة بأمراض القلب أو السكري، كما يتمّ عند تخفيف الوزن عبر اتباع حمية غذائية وممارسة الرياضة.

نوعية الحياة بالفعل لا بالصدفة

«جزءٌ من التحلّي بالصحة السليمة هو تهنّي ذلك».

لوشوس سينيكّا

لعلّ أهم ما يقدمه هذا الكتاب هو ما يأتي: العامل الوحيد الذي يؤثّر على الصحة والجمال هو الشخص نفسه! الفرد هو من يختار ما يؤثّر عليه جسدياً وفكرياً، وإن كان يعتمد على الأطباء والمدرّبين والكتب. للحصول على أفضل النتائج المتأتية عن النظام ذي الخطوات الأربع، أنصحكم بالالتفات إلى وضعكم الصحي وبالقيام بذلك بصراحة تامة.

عليكم التفكير بما تريدون تحسينه وكيف تودّون التوصل إلى ذلك. أوّل ما عليكم القيام به هو ملء المعلومات التالية الخاصة بتاريخكم الطبي:

1. عندما أشعر بالمرض، يكون ذلك في معظم الأحيان متعلقاً بـ اقرؤوا اللائحة الآتية.

أمثلة عن العوارض الخاصة بالأجهزة المختلفة:

■ الجهاز الهضمي - غازات، انتفاخ، إسهال، إمساك، إجهاد، التهابات في المعدة، زيادة في الوزن، وحساسية مفرطة في الأمعاء.



■ **الجهاز العصبي** - فقدان الحسّ، وخز، صداع، نوبات قلق، اكتئاب، صعوبة في النوم وعدم قدرة على التركيز.

■ **الجهاز العضليهيكلية** - تيبس، صداع، إجهاد، التواء المفاصل، وألم في أسفل الظهر.

■ **الجهاز القلبي والوعائي** - ضغط دم مرتفع أو منخفض، ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، خفقان القلب وأمراض القلب.

■ **جهاز المناعة** - زكام متكرر، التهاب الحلق، الالتهاب الشعبي، التهاب الجيوب الأنفية، التهابات في المعدة، حساسية، ربو، التهاب مزمن وإجهاد.

■ **الجهاز الهرموني** (يشمل: الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة الجنبدرقية والغدة الصعترية والغدة فوق الكلية والبنكرياس والمبيضين والخصيتين) - زيادة في الوزن، خسارة مفرطة في الوزن، صعوبة في النوم، جفاف في الشعر والبشرة، خلل في تنظيم مستوى السكر في الدم، إجهاد، توتر حاد وضعف في الرغبة الجنسية.

■ **الجهاز التناسلي** - آلام الدورة الشهرية، عدم انتظام الدورة الشهرية وصعوبة في الحمل.

■ **الجهاز البولي** - التهاب في مجرى البول، بول متكرّر وتسرب البول.

■ **الجهاز اللنفاوي** - تورم الغدد والإجهاد.

■ **الجهاز التنفسي** - ربو والالتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة.

2. مرضتُ _____ مرات في السنة الماضية.

3. اضطررت إلى أخذ جرعات من الأدوية _____ مرات في السنة الماضية.

4. أكثر ما أودّ تغييره في مظهري الخارجي هو: (دونوا خمسة أهداف مع البدء بأكثرها أهمية بالنسبة إليكم. على سبيل المثال: تخفيف الوزن؛ الحصول على



بشرة نضرة؛ التخلص من حب الشباب أو من الأسوداد تحت العينين؛ الحصول على شعر براق).

- أ . _____
- ب . _____
- ج . _____
- د . _____
- هـ . _____

5. مستوى نشاطي هو من 10 (على أن يكون 10 أعلى مستوى ممكن و 1 أكثرها انخفاضاً).

بعدما قمتم بتحديد الضعف في الأجهزة المختلفة والتغيرات التي تودون الحصول عليها، بات لديكم ما تستطيعون الرجوع إليه في أثناء محاولتكم الوصول إلى صحة سليمة وجمال مشرق. ارجعوا إلى هذه المعلومات بعد شهر وثلاثة أشهر وستة أشهر وسنة من شروعكم في اتباع نظامي الغذائي. كما أنصح بأن تلتقطوا صورة لأنفسكم لتلاحظوا الفرق المستقبلي في أثناء النظام وبعده. في غضون وقت قصير ستفاجؤون بتخلصكم من قلقكم حيال صحتكم ومظهركم الخارجي. كما ستلاحظون ازدياد نشاطكم وحيويتكم والتحسّن العام في حياتكم.

