

الفصل الثاني عشر:

قضايا خاصة بالنساء بعد الأربعين

عندما يأتي الناس للالتحاق ببرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، غالباً ما أسألهم: «ما الذي جاء بكم إلى هنا؟ أئمة شيء معين كان العامل المنبه أو المسبب الذي جعلكم تستتجون: أهو من الضروري أن أكون أكثر لياقة في بعض جوانب حياتي؟».

سن اليأس

قامت كارلا بالإجابة عن هذه الأسئلة بسرعة واختصار مفيد بقولها: «إنه» إم «الكبير». (M «The big»)

سألتها: «إم الكبير؟» ولم أكن آنذاك ذكياً، كما أنا عليه الآن. همست كارلا بصوت مرتفع بما يكفي؛ لسمع من هم على بعد ثلاثين قدماً: «سن اليأس» (Menopause)

فقلت: «فهمت».

قالت: «إنني أعرف لماذا يسمونه التغيير، فهو يغير كل شيء!».

سألتها: «ما هي أنواع الأشياء التي تغيرت في حياتك، قدمي لي بعض التفاصيل».



«لقد تغير قوام بشرتي - صار لدي الكثير من التجاعيد والتهدلات والانتفاخات. كما تغيرت مستويات الطاقة لدي، وتبدل نمط نمومي، وكيفية شعوري بالجنس، كذلك تغيرت طريقة ارتدائي للملابس؛ إذ إنني أرتدي الآن الثياب الفضفاضة والملابس القطنية؛ لأنها أبرد. إنها الهبات الحارة كما تعرف. ولقد تغير مزاجي، فأنا الآن أكثر عرضة للكآبة، وأشعر في بعض الأيام وكأنني فوق أفعوانية - مرة فوق، ومرة تحت، ومرة على الجانبين. وأنتي في أنحاء الخريطة كافة فيما يتصل بما أفكر فيه، وأريده، وأشعر به. كما تغيرت أهدافي ورغباتي. وطريقة تخطيطي ليومي. لقد غير كل شيء».

سألتها: «وما الذي لم يتغير؟».

أجابت كارلا: «حسناً» ثم توقفت. «دعني أرى» وتوقفت. «أحسب» توقفت آخر «ما زلت أحب الله» توقفت. «وما زلت أحب زوجي وأطفالي - بالرغم من أنني أتساءل أحياناً إذا كان زوجي لا يزال يحبني؟ وكثيراً ما أغضب من أطفالي. لذا فإنهم قد لا يحبوني كثيراً الآن. وما زلت أحب عملي، على الأقل في معظم الأيام - لكنني أقل صبراً تجاه رئيسي الكسول وسكرتيرتي عديمة الخبرة. بيد أنني ما زلت أحب بيتي والحي الذي نعيش فيه وكنيستي».

كنت ممتناً؛ لأنها ذكرت العديد من النواحي الإيجابية. فعلى مر السنين منذ أن قابلت كارلا التقيت كثيراً من النساء اللواتي يصعب عليهن التفكير في أي شيء أحبه فعلاً أو مالوا إليه. كما أن معظم النساء اللواتي في سن اليأس يتلقين ضربة حقيقية في مقدار محبتهن لأنفسهن.



وعندما ينخفض مستوى الإستروجين لديهن نقطة واحدة أو اثنتين، يبدو أن تقديرهن لأنفسهن ينخفض النسبة نفسها.

ولقد اكتشفت عدة حقائق بشأن سن اليأس، جاء جلّها من تبادل أطراف الحديث مع النساء اللواتي يواجهن (ما قبل سن اليأس)، وفي أثناء سن اليأس، وبعد سن اليأس.

أولاً: تختلف النساء في إدراكهن لسن اليأس والاستجابة له - لا تشعر كل امرأة بالحزن لبلوغها سن اليأس؛ كذلك ليست كل امرأة مسرورة ببلوغه؛ إذ يمكن الترحيب بالتغيير، وتقبّله، والنظر إليه على أنه شيء إيجابي، وحتى محرر. وتشعر بعض النساء بالسعادة لتجاوزهن متلازمة ما قبل الطمث (PMS) والتشنجات، ودورات العادة الشهرية، والتساؤل عن احتمال الحمل إذا كن لا يرغبن في ذلك، والقلق من عدم حملهن إذا كن يرغبن في ذلك. والتفكير في شأن تحديد النسل، والتخطيط للأحداث التي تدور إلى حد ما حول وقت العادة الشهرية.

وثمة نساء أخريات ينظرن إلى سن اليأس على أنه إشارة إلى بلوغهن الشيخوخة، وأنه قد سرق منهن الشباب والجمال والإغراء والجاذبية الجنسية. ويأسفن لانتهاء إمكانية الحمل والإنجاب لديهن. ويشعرن بالحزن بسبب ما يلمسونه في أجسادهن من تغييرات.

كما لاحظت أن النساء اللواتي يشعرن بأن سن اليأس يقيدهن - ولا يرغبن في المرور به- يتجهن إلى أن يكون لديهن المزيد من الأعراض السلبية، بالإضافة إلى أنهن يتكلمن عنه بوصفه تجربة سلبية. أما اللواتي



يشعرن بأن سن اليأس جزء عادي من الحياة، وهن على استعداد لتقبل التغيير، تكون الأعراض السلبية لديهن أقل.

ثانياً: تبين لي أن كل امرأة تمرّ بسن اليأس على نحو يختلف قليلاً من الناحية البدنية عن سواها. ففي المقام الأول، قد تصل بعض النساء إلى سن اليأس في وقت باكر، ربما يكون في منتصف أو أواخر الثلاثينيات من أعمارهن. وأخريات لا يبلغن سن اليأس حتى منتصف أو أواخر الخمسينيات من أعمارهن. بينما تواجه الأغلبية الواسعة من النساء التغيير في أواخر الأربعينيات وأوائل الخمسينيات، مع وجود أعراض قبل سن اليأس مدة عشر أو خمس عشرة سنة.

وبعض النساء لديهن القليل جداً من الأعراض المرتبطة بسن اليأس - وقلائل جداً من النساء يبدو أنهن يشعرن من الناحية الجسدية بأنهن أفضل مما كن عليه في العشرينيات والثلاثينيات من أعمارهن. وأخريات بأئسات بسبب معاناتهن من الهبات الحارة المتكررة والتعرق ليلاً والإعياء الشديد وهشاشة العظام والانفعالات التي تجعلهن يرغبن في البكاء بصورة مستمرة.

ثالثاً: تعتقد معظم النساء أن الأخريات يفهمن ما يحصل لهن، بينما معظم الرجال ليس لديهم أدنى فكرة. ومن المرجح أن هذا صحيح. وإنني لا أزعم الخبرة في هذا الموضوع، لكنني أرغب في المشاركة ببعض النتائج التي توصلت إليها الأبحاث الطبية ودراسات اللياقة بشأن سن اليأس.



أولاً: هناك عدد من الكتب الممتازة عن سن اليأس، تقدم للنساء الحقائق الطبية ومختلف الخيارات لمعالجة الأعراض السلبية. وإنني أشجع النساء على البحث عن المعلومات بشأن المعالجة الطبيعية؛ لكونها عكس العلاجات القائمة على البدائل للهرمون الطبيعي الذي يبدو أن العديد من الأطباء يصفونه بصورة روتينية، وكأنه بمنزلة مقاس واحد يلائم الجميع. وقد رأيت عدداً من النساء يمررن بسن اليأس من دون أن يتناولن أي علاج هرموني بديل - قلوبهن قوية، ولا يعانين من هشاشة العظام، والأعراض لديهن معتدلة.

إذا قال لك أحدهم: إنه يتعين عليك تناول علاج هرموني بديل (معوّضات هرمونية) لتجنب مشكلات هشاشة العظام أو مشكلات القلب، فابحثي عن رأي آخر. وهناك الكثير مما يمكن للمرأة أن تلجأ إليه لتحسين صحة قلبها وقوة عظامها من دون تناول الأدوية. ومن الناحية الأخرى، هناك بعض الحالات التي ارتبطت بتناول هذه الأدوية. ولا يمكن الشفاء منها عندما تظهر. وفي الغالب نجد أنه مثلما ارتبطت أخطار عديدة بتناول الأدوية البديلة للهرمون، كذلك ظهرت هذه المخاطر لدى النساء اللواتي لا يتناولن هذه الأدوية. فعليك الاطلاع على المعلومات بنفسك. وليكن اتخاذ القرارات مستنداً إلى طيف كامل من المعلومات والنقاشات الصادقة الواضحة مع طبيبك والمختص بالتغذية والمدرب الرياضي وشريك حياتك.

ثانياً: هناك الكثير من الأساطير المرتبطة بسن اليأس التي هي ببساطة غير حقيقية. فاسمحوا لي بإيراد اثنتين من تلك الأساطير.



الأسطورة الخاطئة # 1

لا يمكن فقدان الوزن واكتساب اللياقة بعد سن اليأس. هذا ليس صحيحاً على الإطلاق؛ إذ تفقد الكثير من النساء الوزن (الدهن) بعد سن اليأس، كما يكتسبن أفضل مظهر في حياتهن بعد بلوغهن سن اليأس.

الأسطورة الخاطئة # 2

تناول الهرمونات ضروري. ومرة ثانية، لا يصح هذا على كل النساء. بعض النساء مرشحات لتناول بديل الهرمون، لكن حتى إذا كانت هذه هي الحال فإنهن لسن بحاجة إلى تناول الهرمونات الاصطناعية. وهناك صنف من الهرمونات يدعى «مماثل حيوي» يمكن تحضيره من المركبات الصيدلانية؛ لتلبية حاجات امرأة بعينها. لذلك أنت بحاجة للعمل مع طبيب مدرك لهذه الهرمونات، والذهاب إلى صيدلية متخصصة في تركيب الأدوية وهذه لا تقع في مخزن كبير للبيع بالتجزئة، أو في مخزن بقالة، أو صيدلية عادية. لكن هذه الهرمونات موجودة وتساعدك. إضافة إلى ذلك، فإن تلك الوصفات مفصلة خصيصاً؛ لتلائم مستوى هرموناتك الفريد وحاجاتك في أي وقت كان في السنوات السابقة لسن اليأس وفي أثنائه التي قد تصل إلى عقد من السنين. وعادة ما يتم إعادة تقويم الوصفات في أغلب الأحيان؛ لتجنب تناول هرمونات إضافية.

وإلى جانب هرمونات المماثل - الحيوي تقوم الصيدليات والكثير من مخازن التغذية بتركيب كريم بروجسترون طبيعي يمكن أن يساعد

على الإقلال من الهبات الحارة، وكريم إستريول طبيعي يساعد في ترقق المهبل وجفافه.

مواجهة القضايا المرتبطة بسن اليأس

يحدث سن اليأس عندما تتوقف المرأة عن الحيض. وتتضمن بعض الأعراض السلبية التي تعانيها النساء في أثناء سن اليأس الهبات الحارة والجفاف المهبلية اللذين هما أكثر الأعراض شيوعاً. بالإضافة إلى تأرجح المزاج، وتكرار التهابات المهبلية، وبرودة الأيدي والأقدام، والتعرق الليلي، والإعياء، والصداع، ونقص الدافع الجنسي، وآلام الثدي، وخفقان القلب، والأرق، وجفاف الجلد، والحكة المهبلية، والتهابات المثانة، والدوار، وعدم القدرة على التركيز. وفي أثناء الهبة الحارة تتوسع الأوعية الدموية وترتفع درجة الحرارة ويحمر الجلد، وعادة يحدث ذلك حول العنق والرأس، ويستمر من عدة ثوانٍ إلى دقيقة واحدة.

إن العديد من الأعراض المرتبطة بسن اليأس سببها انخفاض إنتاج الإستروجين في الجسم. ولا يتم تعويض الإستروجين، عن طريق الأدوية، فحسب، إذ ثمة أطعمة فيها نسبة عالية من الإستروجين وهي: الصويا، وزيت بذر الكتان، والبرسيم (الفصة)، وبذور الشمار، وبذر الكتان، والحبوب الكاملة، والبقدونس، والكرفس. ولقد أظهرت الدراسات أن كأساً واحداً من الصويا يعادل جرعة منتظمة من عقار بريمارين البديل الهرموني الشهير. ويعد تناول دقيق الصويا أو منتجات الصويا الكاملة بدلاً من بروتين الصويا الطريقة الأفضل لحصول امرأة على الإستروجين

النباتى (ففىواستروجىن) من الصوىا (بروجسترون طبعىى يوجد أىضاً فى البطاطا الحلوة البرىة الاستوائىة).

أعرفون، بالمناسبة، أنه لا يوجد فى اللغة اليابانىة عبارة «الهباء الحارة»؛ لأن النساء اليابانىات ىناولن العىء من الأطعمة التى ىءل الصوىا فى تركيبها. وإن عدد النساء فى اليابان وءول آسىوىة أءرى اللواتى ىشكن من مشكلات سن الىأس لا ءءاوز نسبتهن 16%. وهذا نفىض ما ىجرى فى الولایات المءءة وءول الأوروىة التى ىقل فىها ءناول مأكولات الصوىا ءىء نءء أن 75% من نساء ءلك البءان ىعانىن الهباء الحارة وسواها من الأءراض السلبىة.

ونظراً لأنه ىءم ءصنع هرمونات الإستروجهن والبروجسترون من الكولىسترول أو ءءسم، فمن الأهمىة بمكان ألا ءءممر المرأة فى ءمىة ءالىة من الكولىسترول أو ءءسم. وعلى أى ءال، ىجب على كل امرأة أن ءءنء ءءون المءءرءة وءءون المءءءة ءىر المشبعة. لكن ىجب أن ءءافء على نظام ءذائى ءءناول فىه «الزىوت ءىءة» - زىء الزىوت، وزىء السمك، وزىء بءر الكءان.

وءساعد بعض الأعشاب فى السىطرة على أءراض سن الىأس، وهى عشبة الكهوش الأسود، وءشىشة الملاك العنبىة (ءونء كوا)، وءوء العفة (شاسءبىرى)، وءءر عرق السوس، وءءنكة، وءءنستاىن، كما أن البرومنسىل المكمء لفول الصوىا والمصنوع من البرسىم الأحمر ىمكن أن ىساعد أىضاً. وءء أظهرء ءءراساء، فىما ىءصل بالفىءامىنات وءءءءن،

أن النساء اللواتي يشعرن بالكآبة المرتبطة بسن اليأس كن يعانين في أغلب الأحيان انخفاض المغنيسيوم.

تأرجحات المزاج ذات المنشأ الهرموني

يعتمد جسد المرأة، سواء كانت في سن اليأس أم لا، على توازن دقيق في الهرمونات في جميع الأوقات. ويمكن لعدد من عوامل اللياقة والتغذية المساعدة على إبقاء جسمها متوازناً. والمهم على وجه الخصوص ألا يكون في جسمها زيادة مفرطة في الإستروجين؛ إذ إن الكثير من الإستروجين؛ يمكن أن يثير خلايا شاذة بالإضافة إلى نتائج سلبية أخرى على الصحة. وههنا بعض الأساسيات لمراجعتها:

تجنبي التعرض للهرمونات غير الطبيعية أو الإستروجين غير الطبيعي (إكسينو-إستروجين) التي هي مواد كيميائية صناعية يمكن أن تخدع جسمك وكأنها إستروجين طبيعي. وتوجد هذه المواد في الكحول، وطلاء الأظفار، ومزيلات الطلاء، والورنيش، والدهانات، ومزيلات الشحوم، ومواد التنظيف الجاف والصناعي، والصمغ، والمبيدات الحشرية، والبلاستيك ومركبات الكلورينات العضوية (PCBs).

- ينبغي تجنب الإستروجين غير الطبيعي في لحم البقر المدخن، والحليب كامل الدسم، والزبدة، والجبنة، وقطع دهنية أخرى من اللحم. ويجب اختيار اللحوم الخالية من الدهن ومنتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم.



- الامتاع عن الكحول؛ لأنه يمكن أن يسهم في جعل الكبد يؤدي وظائفه على نحو سيئ مما يؤثر على مستوى الإستروجين.
- عدم الاستعمال المفراط للأدوية سواء بوصفه طبية أم من دون وصفة مثل التيلينول الذي يمكن أن يؤدي إلى إجهاد الكبد.
- ضبط استهلاك الملح والكافئين.

- الحرص على تناول كمية كافية من الألياف؛ لأنها تساعد على إزالة الإستروجين الفائض عبر القولون. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف هي الحبوب الكاملة والفاصولياء والبازلاء والفاكهة، والبقول، والعدس.

عندما تشعرين بالضغط والتوتر، فكري في تناول فتجان من الشاي العشبي مثل توت العفة أو السكوتلارية أو حشيشة الملاك العنبية. كذلك فكري في استخدام العلاج بالاعطور في حمام حار مشبع بالبغار. لذا أضيفي إلى مياه حوض الاستحمام الحارة أربع إلى عشر قطرات من الزيوت الأساسية، وامكثي في الحوض مدة عشرين دقيقة. ومن النباتات التي لها تأثيرات مهدئة على وجه الخصوص الخزامى (اللافندر) وإبرة الراعي وإكليل الجبل (روزماري).

المشكلات البدنية الأخرى التي تنزع إلى الظهور في منتصف العمر

هناك حالات أخرى عديدة تنزع إلى الحدوث لدى النساء، لكن ليس بوتيرة ظهورها نفسها لدى الرجال، وتبدأ في منتصف العمر. فاسمحوا لي

بالحديث عنها على نحو شديد الوضوح. فإذا كانت أي من هذه الحالات وثيقة الصلة بحياتك، فتحدثي مع طبيبك وكوني مطلعة قدر الإمكان.

هشاشة العظام

إن المعنى الحرفي لهشاشة العظام «عظام مثقبة»، وتنشأ هذه الحالة من الخسارة العظمية الكبيرة لدى امرأة واحدة من كل أربع نساء تقريباً بعد بلوغهن سن اليأس، مما يجعلهن أكثر عرضة لكسور الحوض والعظام، ومشكلات الأسنان، وظهور «حدبة الأرملة». ومن الأخبار السارة أن ثمة أشياء عديدة يمكن القيام بها من الناحية الغذائية؛ للمساعدة على منع أو إبطاء هشاشة العظام، ومنها:

زيدي كمية الكالسيوم التي تتناولينها. ويعد الحليب ومشتقاته مصادر جيدة للكالسيوم. (اختاري منتجات الألبان قليلة الدسم). كما أن الخضراوات مثل البروكولي والقرنبيط والبازلأ والفاصولياء واللوز وبذور دوار الشمس تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم. أما تجنب الأطعمة التي تسرق الكالسيوم من الجسم، فيعادل تناول الكالسيوم في الأهمية، والأطعمة التي فيها نسب مرتفعة من حمض الأوكساليك تقوم بامتصاص الكالسيوم، لذلك لا تكثري من تناول الهليون، أو السبانخ، أو الشمندر، أو الراوند، أو البنجر الأخضر. كذلك يجب تجنب المشروبات الغازية والقهوة، والكحول، والسكر، كما ينبغي الإقلال من استهلاك اللحم الأحمر.



ومن الضروري التأكد من وجود كمية كافية من حمض الهيدروكلوريك في معدتك من أجل امتصاص الكالسيوم.

إذا تناولت مكملات الكالسيوم فأفضلها سيترات الكالسيوم وإسبرتات الكالسيوم وفورمات الكالسيوم.

- يجب تناول المأكولات الغنية بفيتامين دي (D)، مثل مح البيض، وسمك السلمون، وزيت السمك.
- تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم (الحبوب الكاملة، والتفاح، والمشمش، والأفوكادو، والموز، والشمام، والليمون الهندي (كريب فروت)، ومنتجات الصويا، والثوم، والليمون، والفاصولياء والخوخ).
- تمرني! تعد تمارين الأثقال والجمباز من ضروب التمرين التي تحفز نمو الخلايا العظمية الجديدة. ويمكنك شراء أوزان (دمبلز) والبدء ببرنامج أساسي لرفع الأثقال في البيت.

مشكلات الغدة الدرقية

تشكي الكثير من النساء اللواتي في منتصف العمر من الإحساس بالبرد طوال الوقت - على الأقل حين لا يواجهن الهبات الحارة! وغالباً ما يكون هذا نتيجة نقص في الهرمونات الدرقية. كما أن القصور الدرقي -عينا انخفاض مستوى الهرمونات الدرقية- يرتبط بالنوبات القلبية.

يمكن كشف النقص الدرقي بوساطة اختبار بارنز، وهو اختبار بسيط يمكن إجراؤه ذاتياً؛ فعند الاستيقاظ صباحاً وقبل مغادرة الفراش يجب



هزّ ميزان الحرارة ووضعه تحت الإبط مدة عشر دقائق، ويتراوح المعدل الطبيعي لدرجة الحرارة في القراءة الصباحية 97.8 - 98.2 فهرنهايت. فإذا كانت حرارتك أقل من 97.8 فربما يكون لديك نقص درقي. ويجب تكرار إجراء الاختبار عدة أيام؛ نظراً لأن النساء اللواتي لديهن دورة شهرية تكون درجات الحرارة لديهن متقلبة. وبصورة عامة، تعد القراءات في اليوم الثاني والثالث للدورة الشهرية أياماً جيدة للاختبار. وكل امرأة تزيد درجة حرارتها على 98.2 بصورة ثابتة قد تكون لديها مشكلة، حتى وإن كانت لا تعرف أنها مصابة.

تظهر بعض أمراض السرطان ارتفاعاً في حرارة الجسم قبل نشوء المزيد من أشد الأعراض وضوحاً. يمكن أن يتم تحفيز الغدة الدرقية بتناول الأعشاب البحرية، وهي شكل طبيعي من اليود؛ وإذا لم يساعد هذا، فثمة هرمون درقي طبيعي فاعل متوافر (بوصفه نقيضاً للهرمون الصناعي الذي عادة ما يصفه الأطباء).

الإصابات الفطرية

الفطور - وتدعى أيضاً فطر الكانديدا - كائن متعضي وحيد الخلية يوجد في كل مكان: الماء، والهواء، والتراب. وعندما يسمح للفطور بالنمو المفرط فإنها يمكن أن تؤثر على كل عضو في الجسم تقريباً، وبخاصة السبيل المعدي المعوي (GI) والجهاز العصبي وأعضاء التناسل/البول والغدد الصم ونظام المناعة. وفي بعض الأحيان نجد أن جراثيم الخميرة العادية في الجسم تمتد مجسات تشبه الجذور وتندفع عبر السبيل المعدي المعوي داخل الجوف. وتتراكم المخلفات السامة في مجرى الدم، وتكون

النتيجة ظهور حالات سلبية عديدة، ومنها الإعياء والاضطراب الذهني والصداع والكآبة. وتعتقد النساء، أحياناً، أن هذه المشكلات ترتبط بسن اليأس لكنها في الحقيقة إصابة فطرية. وههنا الأشياء الأساسية التي يمكن أن تقوم بها المرأة لمواجهة هذه المسألة:

- امتنعي عن تناول السكر، وكل الكربوهيدرات المكررة؛ إذ إن السكر يجعل فطر الكانديدا ينمو بقوة. بما في ذلك سكر الحليب (لاكتوز). لذا ينبغي اختيار الحبوب الكاملة بدلاً منه.
- تجنبي الأطعمة التي تدخل فيها الخميرة مثل أنواع الخبز كافة والأجبان وعدم تناول أنواع الفطور كافة؛ لأن الخميرة هي فطر.
- تفادي المايونيز ومنتجاته، بالإضافة إلى معظم التوابل (بما في ذلك الخردل، وصلصة الطماطم، وصلصة الشواء، وصلصة الصويا، والمخللات، والكروت (كربن مخمر) والفجل الحار والبهارات). والاستثناء الوحيد خل التفاح الذي يحتوي على كثيرية جيدة تحارب نمو الفطر.
- تجنبي اللحوم المحفوظة والمعلبة، والأطعمة التي لديك حساسية تجاهها.
- احرصي على وجود ألياف كافية في نظامك الغذائي. لذا تناولي الأطعمة كافة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف. وإذا كنت بحاجة إلى المزيد من الألياف، فأضيفي للطعام بذور القاطونة (لسان الجمل)، وبكتين الفاكهة، ونخالة الشوفان، ونخالة الأرز.



- هناك مكملات غذائية تحارب الكانديدا وهي الثوم، والحوذان المر، ومستخلص من بذور الليمون الهندي، وحمض الكبريليك، وزيت البردقوش ومكملات الكلوروفيل (أطعمة خضراء).
- أخيراً تناول مكملات من العصيات اللبنيّة المكوّنة للحامض اللبني، وبكتيريا بفيدوس، وذلك لإضافة الأشكال الجيدة من البكتيريا إلى المنطقة المعوية.

مرض القلب والسرطان

تتعرض النساء، مثل الرجال، إلى مرض القلب والسرطان. بيد أن النوبات القلبية لدى النساء، في أغلب الأحيان، ليست لها الأعراض نفسها التي لدى الرجال. فقد يكون هناك شعور أكبر بالضغط والإجهاد، وما يشبه عسر الهضم وألم أقل حدة وانتشاراً. وتعتمد الدراسات حالياً إلى تحديد كل الطرق الفريدة التي يظهر بها مرض القلب لدى النساء.

إذا كان في عائلتك تاريخ من مرض القلب أو السرطان، فاستشير طبيبك بشأن الفحوص الملائمة التي يجب إجراؤها بعد بلوغك الأربعين. ويجب الاهتمام بإجرائها وتكرارها بصورة منتظمة. وهناك قواعد محددة للمعالجة الأفضل، فقد زادت نسب الشفاء كثيراً عن أي وقت مضى، ولا سيما إذا تم تشخيص مرض القلب أو السرطان في وقت باكراً.

وبصورة عامة، لقد تحسنت كثيراً صحة المرأة بعد الأربعين بفضل التمرين المنتظم، والتغذية الجيدة، وخفض مستويات الضغط والإجهاد. ومهما يمكن أن يكون لديك من آلام وأوجاع، أو تظهر حين تشيخين، فعليك

بالمحافظة على النشاط، وتناول الأطعمة الصحيحة، والاستمرار في العمل على خفض مستويات الضغط والقلق.

وإذا كانت لديك أهداف تتصل بالطرق التي يمكنك بواسطتها التغلب على اعتلال بدني أو أعراض سلبية مرتبطة بسن اليأس، فعليك بوضعها في الأصناف المناسبة للحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. ولقد عرفت نساء كنّ في سن اليأس ويعانين سوى ذلك العلل البدنية وضمن أهدافاً في كل ناحية: بدنياً وغذائياً واتجاهياً وعقلياً وعاطفياً وروحياً.

المسائل العاطفية التي تنزع للظهور في منتصف العمر

هناك، بالإضافة إلى الشروط البدنية، مسألتان عاطفيتان يبدو أنهما ترفعان رأسيهما القبيحين على نحو خاص بعد بلوغ المرأة الثلاثين، لكن، أحياناً، لا تصل هذه المسائل إلى المرحلة الحادة إلا بعد بلوغ المرأة الأربعين. وإنني لا أدري سبب هذه المدة الفاصلة بين زمن خوض المرأة للتجربة والوقت الذي تواجه فيه الرعب منها عاطفياً. لكن الأبحاث والدراسات فضلاً عن عملي الخاص مع نساء في منتصف العمر بينت لي أن هذه المدة موجودة في أغلب الأحيان.

الاعتداء الجنسي

أظهرت الدراسات المسحية في علم الاجتماع مراراً وتكراراً في العقود المنصرمة أن امرأة من بين أربع نساء في مجتمعنا قد تعرضت للاعتداء الجنسي. وهذه إحصائية صاعقة لي! ويبدو أن العديد من اضطرابات



التغذية والاضطرابات النفسية الأخرى ترتبط باعتداء جنسي باكر في حياة المرأة.

يغلب على النساء ضحايا الاغتصاب رؤيتهن للكوايبس، وشعورهن بالمخاوف الشديدة طويلة الأمد، وشعور دائم بتدني احترام الذات. وغالباً ما تظهر اللواتي خبرن تاريخاً من الاغتصاب انفعالات وعواطف قوية مثل الصدمة، والكران، والخزي، والغضب، والكآبة. فضلاً عن الشعور، إلى حد ما، بالذنب. وتطفو هذه المشاعر على السطح وتعاود الظهور دورياً طوال حياة المرأة. وعلى كل امرأة خبرت انتهاكاً جنسياً أن تسعى للحصول على كل مساعدة ممكنة من أجل تحرير مشاعرها من الألم والغضب، وتصل إلى العفو والمغفرة (وهذا كما بينا سابقاً ليس تبرئة بل تحريراً).

يمكن للعواطف السلبية المرتبطة بالاغتصاب أن تؤدي إلى نشوء مخاطر صحية حقيقية شديدة؛ إذ إن الأمراض المرتبطة بالمناعة الذاتية والعدوى -بما فيها السرطان ومرض القلب- يمكن أن تأتي نتيجة عقود من عدم مواجهة العواطف السلبية. وهذه بدورها تنتج ضرباً من الإجهاد البدني الذي يلحق الضرر بمختلف الأعضاء بوساطة ارتفاع مستويات الكوليسترول. كما يمكن للعواطف السلبية المستمرة أن تؤثر على وظيفة النواقل العصبية في الدماغ، مما يؤدي إلى تقليل خلايا (تي) وسواها من الخلايا التي تقاوم العدوى وتوقف الخلايا السرطانية.

يمكن لمواصلة الحياة من دون المواجهة التامة للاعتداء الجنسي أن تسمح ببقاء عقبات هائلة في طريقك مما يمنعك من إنجاز أهدافك في الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

ضغط ما بعد الإجهاض

هنالك الكثير من النساء اللواتي أجهضن عدة مرات يعشن سنوات، وهن يعتقدن أنه «ليس ثمة خطأ»، ثم فجأة حين يبلغن منتصف العمر يغمرن الشعور بالذنب والندم. ومرة أخرى، لا أدري لماذا تحصل هذه المدة الفاصلة بين وقت حدوث الإجهاض والوقت الذي تشعر فيه بالأسف المترافق بالشعور بصدمة عاطفية عميقة، لكن هذا التباطؤ موجود في أغلب الأحيان. فإذا كانت الحال لديك كذلك، فإنك بحاجة لمساعدة شخص يستطيع أن يكون عوناً لك في الحصول على مغفرة الله، فضلاً عن مساعدتك في أن تغفري لنفسك. فالمغفرة هي الترياق الوحيد الذي رأيت أنه العلاج الشافي فعلاً من ضغط ما بعد الإجهاض.

ويمكن للشعور بالذنب والخزي المرتبطان بأي سلوك في الماضي أن يمنعاك من وضع أهداف الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة وتحقيقها. فتصدي لهذه المسائل في حياتك إذا كانت جزءاً من تاريخك.

العبارات الإيجابية بشأن أنوثتك

إنك امرأة، وأنوثتك خاضعة لتعريفك الشخصي الخاص، وفي معظم الحالات، لن تكوني بحاجة لمخاطبة نفسك بعبارات إيجابية بشأن أنوثتك. بل قد تحتاجين إلى التقوّه ببعض العبارات الإيجابية التي تتصل بأشياء معينة تسعين لإنجازها استجابة للقضايا المختلفة التي تخص النساء فقط. فأضيفي هذه العبارات الإيجابية إلى تلك العبارات التي وضعتها في المجالات الأخرى من نجمة اللياقة.

العبارات الإيجابية الخاصة بالنساء

1- (أنا) قادرة.

2- (أنا) مسامحة.

3- (أنا) زوجة جيدة.

4- (أنا) جميلة.

5- (أنا) مقبولة.

6- (أنا) أم جيدة.

7- (أنا) أستحق.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

إنه لأمر رائع أن تكوني امرأة

