

## المقدمة

### الاضطرابات المعدية

#### ما الذي يقرر في بطني؟

تزعج المضايقة التي تسببها حموضة المعدة - أو ما يسمى بعسر الهضم - معظم الناس.

إن أكثر من 60 في المئة منّا معرضون لأربع مشكلات من مشكلات الجهاز الهضمي العلوي. إن هذه المشكلات شائعة جداً في الواقع حتى إنه قد أطلق عليها بالإنكليزية HUGE أي الضخمة، حيث ركّبت هذه الكلمة من الحروف الأوائل للكلمات الآتية: الحرقة المعدية Heartburn، والقرحة Ulcer، والتهاب المعدة Gastritis، والتهاب المريء Esophagitis.

إذا حكمت بناء على الإعلانات التي تراها، فقد تعتقد أنه بإمكانك أن تعالج أي نوع من اضطرابات المعدة باستعمال دواء تشتريه دون وصفة طبية من الصيدلية، وتطلي الإعلانات على كثير منّا. ففي أمريكا يراجع 10 في المئة فقط من الأمريكيين الطبيب لعلاج اضطراب في المعدة.

قد تكون تعاني من مجرد إزعاج معدي ليس إلا، لكن هناك احتمالاً بأن هناك أمراً أكثر خطورة يسبب اضطراب جهازك الهضمي. تسبب الحرقة المعدية المزمنة التهاباً في المريء، وفي أكثر أشكالها إزمناً تُعرف باسم داء القلس المعدي المريئي. يمكن أن يسبب هذا المرض شكلاً شديداً الخبث من السرطان. كثيراً ما ينخر التهاب المعدة التآكلي والقرحة الهضمية عميقاً في بطانة المعدة إلى درجة التسبب في حدوث نزف معدي مميت. (قبل توافر العلاجات الدوائية الفاعلة التي أحدثت ثورة علاجية في السبعينيات، كان مرض القرحة الهضمية يقتل 10.000 أمريكي كل عام).

لذلك، فإن هذا الكتاب يحتوي على قسم طبي، وسوف أصف بدقة في ذلك القسم، بالجزء 4، تلك الأمراض، وما الذي يشعر به المريض من جرائها، وما الذي يسببها، وخط الدفاع الأول الذي يستعمله الأطباء في علاجها. أما باقي الكتاب، فهو مخصص للأمور التي يمكنك القيام بها، أي البرنامج الغذائي الكامل، إضافة إلى نصائح تتعلق بتعديل نمط الحياة اليومي.

من المثير للاهتمام أن البرنامج الذي يشفي معدتك سوف يساعد أيضاً في الوقاية من مجموعة أخرى من الأمراض المزمنة: كالأمراض القلبية الوعائية. لذلك، فبينما أنت تشفي معدتك، فإنك قد تحمي أيضاً قلبك.



## أنا شخصياً أمثال نموذجي على عسر الهضم

لقد تشجعت كثيراً لكتابة هذا الكتاب؛ لأنني كنت أنا نفسي مريضاً، ولم أكن دائماً مريضاً متعاوناً.

يعدني معظم من يعرفني شخصاً سلس القيادة بالنسبة للطبيب. فأنا أعمل باجتهاد، لكن يسهل التواصل معي، وأستطيع عادة أن أقبل التغيير. أنا لا أقول ذلك لأمدح نفسي، لكنني أشير إلى أنني لم أكن المرشح الواضح للإصابة بمرض مرتبط بأزمة نفسية.

اكتشفت عام 1994 تماماً ما الذي تعنيه الإصابة بمشكلة معدية مضمّنية. إذ كنت قد انتقلت توالاً إلى مدينة جديدة، وبدأت عملاً جديداً عندما بدأت صحتي تتدهور. أصبت بعد ستة أسابيع من انتقالي بمشكلات في المعدة والقلب. كنت أعلم أن الأزمة النفسية عامل مسبب. لكنني لاحظت أيضاً أن مشكلاتي المعدية قد ازدادت سوءاً، عندما بدأت أتناول دواءً جديداً، وصفه لي طبيب أمراض القلب. أصبت بحالة تسمى التهاب المعدة التآكلي المزمن، وهذا يعني أنني قد أصبت بمئات من الثقوب الصغيرة على طول بطانة معدتي وعرضها.

كما أنني أصبت بداء القلس المعدي المريئي الذي من أعراضه الحرقنة المعدية وصعوبة البلع. فالإصابة بداء القلس المعدي المريئي تحدث عندما يعجز الدسام بين المريء والمعدة (الذي يسمى المعصرة المريئية السفلية) عن إحكام السد على محتويات المعدة. يعود الطعام المهضوم جزئياً شديد الحموضة عبر الدسام الذي يشبه الباب ويركد في القسم السفلي من المريء. يبدأ الاجتراف الخلفي (الذي يسمى القلس) شديد الحموضة بإيذاء بطانة المريء.

كانت أعراض داء القلس المعدي المريئي مزعجة، فقد كنت أشعر بإحساس مؤلم، يسمى عادة بحرقنة المعدة، ينتج عن «الحرق» الذي يحدثه القلس في المريء. بل إنني أصبت، حتى بصعوبة في البلع، مما يعني أن المعصرة المريئية السفلية لم تكن تعمل

بشكل صحيح، عندما كان الطعام يسلك طريقه نازلاً إلى المعدة. يوصف عادة لعلاج هذه المشكلات دواء لحصر مستقبلات الحمض الهيدروجينية من النمط 2؛ لكن الدواء لم يفد في حالتني. كذلك لم تقد المعالجة المسماة بتوسيع المريء، التي كانت قد أفادت مرضى آخرين. حتى عندما غيرت دواء القلب كانت النتيجة نفسها، أي عدم الارتياح.

أدركت أخيراً أنني كنت عائقاً في طريق شفائي، إذ لم أكن مريضاً فاعلاً، فقد كنت أقوم فقط بما يطلبه الطبيب مني، بينما كان عليّ لكي أتحسن فعلاً أن أكتشف المشكلات الجذرية التي كانت تساعد في إحداث هذا الانزعاج المعدي. فقررت أن أسيطر على نمط حياتي الخاص، وأن أتبع حمية غذائية معينة، وأعمل في الوقت نفسه مع طبيب أمراض القلب وطبيب أمراض الهضم.



## اتخاذ موقع المسؤولية

قبل أن أقوم بأي شيء آخر، راجعت بعناية آخر الموجودات المتعلقة بالمدخلات الغذائية المستعملة لمساعدة المعدة والقلب. ثم قررت أن الخطوة الآتية هي وضع وصفات طهي مرطبة للمعدة، حتى ولو تطلب الأمر التجربة والخطأ.

وقد بدأت برنامجي الخاص للتخلص من الأزمة النفسية أخيراً، حين اكتشفت استعمال الإضافات العشبية لمساعدة معدتي على التخلص من الأدوية الطبية.

وهأنذا، طبيب في الأمراض الداخلية، وعالم أدوية يبحث عن طريقة للتخلص من الأدوية الموصوفة لشفاء نفسه، فقد أدركت أنني أبحث عن مداخلة متكاملة. إذا كانت الأعداد الضخمة من الأدوية الطبية لن تشفي معدتي، فلعلي أنجح في شفائها بنفسني بطريقتي الخاصة بهذه المداخلة الفريدة التي اخترعتها لنفسني. وإذا نجحت هذه المداخلة معي، فربما قد تفيد أي شخص آخر.

بعد ستة أشهر، اختفت أعراض جميعها، وصرت فعلاً لا أعاني من أي ألم، واستطعت فعلاً أن أشفي نفسي، ولقد اقتنعت اقتناعاً جازماً أن المداخلة المتكاملة التي نفعتمني يمكن أن تنفع الآخرين.

ذلك ما يعد به هذا الكتاب، أي أنه يساعدك في وضع مداخلة متكاملة للشفاء الذاتي من المشكلات المعدية. أريد أن أساعدكم في اكتشاف ما يمكنكم القيام به لأنفسكم، ولصحة معدتكم، أكثر بكثير مما يستطيع أن يقدمه لكم طبيبك.

يجب علي أن أضيف أن هذا الكتاب ليس خطبة لاذعة ضد الطب. على العكس، فخلال الستة أشهر التي كنت أتعافى فيها، كثيراً ما كنت أتناول دواء البريلوزيك (أومبيرازول). لم يُدرّ بخَلدي أنني أتعافى من دونه. كما أنني لا أطلب منكم أن تتركوا وصفات أطبائكم، فما أطلبه منكم هو أن تجعلوا من أنفسكم أشخاصاً أصحاء.

إذا كان ذلك هو هدفكم أيضاً - وأعتقد أنه هدف معقول - فعندئذ لا يمكنكم الانتقال من جرعة دواء إلى أخرى، آمليين أن تستطيع هذه الأدوية في النهاية أن تحرركم من مشكلاتكم المعديّة. في الواقع، قد لا تتمكنون من إهمال معدكم بعد الآن، كما قد تكونون أهملتموها حتى اليوم. أنا لا أقول لكم: «تناولوا الطعام كما أقول لكم» وكأنكم أطفال صغار يملى عليكم ما تأكلون. لكن في الوقت نفسه، لن يساعدكم إنكار المشكلة في اكتشاف ما كانت معدكم تحاول أن تقوله لكم طوال الوقت.

بدلاً عن ذلك، إن المداخلة التي ستتبعونها لشفاء معداتكم قد تؤدي إلى بعض التحسين في نمط حياتكم كله، فمع تبنيكم للالتزام الجديد تجاه أنفسكم، قد تشعرون بالسعادة في آخر المطاف لأنكم قد أصبتم بمشكلة معديّة وستسعدون، وأنتم تمارسون الطرق الصحية في الحياة.



## ما الفائدة التي يقدمها لكم هذا الكتاب؟

أولاً، سوف أساعدكم في معرفة ما إذا كنتم تعانون من حالة مرضية، قد تحتاج إلى مراقبة حثيثة ومعالجة دوائية. وسوف تجد على الصفحة 24 «من يحتاج فعلاً إلى زيارة الطبيب؟». راجع هذا التقييم الذاتي لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات عن الاختبارات والتقييمات الطبية. إذا كنت في حاجة إلى تلك المعلومات فانقل إلى الجزء الرابع، الذي يبدأ في الصفحة 345. وستجد هنالك بعض النصائح العملية المتعلقة بالكيفية التي تصل بها إلى تشخيص طبي صحيح، وهو أمر ضروري قبل أن تبدأ أي نوع من أنواع المعالجة الذاتية. تتأكد بهذا الشكل من أن خطوات العلاج الذاتي التي ستتبعها هي أفضل الخطوات بالنسبة لك.

سوف تجدون في الجزء الأول، الذي عنوانه: «تعديلات نمط الحياة التي تشفي معدتك»، أسس تنظيم نمط الحياة ومبادئ التغذية. وسأساعدكم في التعرف على بعض عناصر الحمية المؤذية، بحيث تتعلمون بعض الطرق السهلة للتخلص منها.

أمل أنكم عندما تنتهون من الجزء الأول أن تكونوا قد اقتنعتم بأن تتناولوا خمس وجبات صغيرة صحية بالنسبة للمعدة في اليوم (بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات زائدة الحجم). وسأوجهكم أيضاً نحو تناول المشروبات المناسبة. وسوف تكتشفون الأشكال المختلفة من التمارين وعادات النوم والأعشاب الطبية والإضافات المفيدة التي يمكن أن تفيدكم، بحيث أعدد الأطعمة والمشروبات العشرة الأولى التي يجب عليكم تجنبها.

يرسّخ الجزء الثاني، وهو بعنوان: «تطبيق مبادئ التغذية»، أرضية المداخلة الصحية العلمية لشفاء معدتكم. نحن نعلم اليوم أن تناول السكريات ليس هو الطريق إلى الصحة الأمثل كما سأشرح لكم، ونعلم لماذا يسبب مشعر السكر العالي لجميع السكريات (بما فيها السكريات المعقدة) الجوع الارتدادي. لكن عدم تناول الشحوم ليس هو الحل كذلك، حيث إنه يسبب الجوع وعدم الشبع والعوز الغذائي وحصيات

المرارة. بدلاً من ذلك، سوف تتعلمون عن فوائد الشجوم الجيدة في الحمية قليلة الدسم، خاصة فوائدهمضي اللينوليك والألفا لينولينيك.

يبدأ الجزء الثالث، وعنوانه: «تناول الطعام المناسب للحصول على معدة سليمة»، بتوجيهات تساعدكم في اختيار المواد في السوق، وانتقاء الأطعمة التي ستعودون بها إلى المنزل. وسوف أنصحكم بأنواع معينة من اللحم والسمك ومشتقات الحليب والزيوت والبنادق والبذور والصلصات والخل والفواكه والخضراوات والحبوب ورقائقها. وسوف أصف لكم وجبات خفيفة عالية البروتين تعطي معدكم بعض الراحة.

وسوف تجدون في القسم المتعلق بالمشروبات ما هي المشروبات التي تؤلم معدكم، أو تسبب القلس المعدي المريئي، وسوف أنصحكم بمجموعة متنوعة من المشروبات الحارة والباردة التي ستعشكم وتمتعكم.

وستجدون في الجزء الثالث العديد من الوصفات من أبسطها لأرقاها لتحضير وجبات أمريكية سريعة الطهي عالية التغذية سهلة الهضم. حتى إنكم سوف تجدون حلويات لذيذة. (نعم، لا يزال بإمكانكم الاستمتاع بالكعكة المحلاة والفطائر المحلاة وفطائر الفواكه ورقائق البطاطا والكعكات والحلويات المجمدة وحلويات الفواكه. إن حريرات الدسم في كل وصفة أقل دائماً من 20% لكن لا تتخلي أيّ وصفة عن الطعم اللذيذ).

يصف الجزء الرابع الذي يحمل عنوان: «المزيد عن الأدوية»، بلغة بسيطة الكيفية التي يشخص بها الأطباء أعراض المعدة، وكيف يعالجون الاضطرابات المعدية، وما هي الأدوية والإضافات التي تسبب مشكلات المعدة أو تداويها.

أخيراً، تجمع المصادر والمراجع كتباً ومقالات ومواقع على شبكة المعلومات أنصحكم بالاطلاع عليها.

## هل تحبون تناول الطعام؟

كان هناك ثلاثة مبادئ أساسية توجهني في أثناء وضعي للوصفات الموجودة في الجزء الثالث. أمل أن تلهمكم تلك المبادئ نفسها إلى قراءة ذلك القسم من الكتاب عندما تكونون جاهزين للطبخ وتحضير وجبات لذيذة فعلاً.

1. إن الطبخ للمعدة الحساسة لا يعني أنك يجب أن تتخلى عن النكهة. إذا كنت قد خضعت من قبل «لحمية صارمة»، فلا شك أنك قد شعرت بأن قائمة الطعام التي يجب عليك تجنبها تشتمل على الأطعمة كلها التي يمكنك أن تستمتع بها. كثيراً ما يطلب منا الأطباء أن نتجنب الفواكه الحامضة وعصير الحمضيات والقشدة والزبدة الصناعية والزبدة الطبيعية، بحيث يجب علينا أن نبتعد عن الطماطم ومنتجاتها، مما يعني استبعاد العديد من أنواع الطعام بما في ذلك البيتزا والسباغيتي والصلصة الحارة، وصلصة الطماطم «الكاتشاب». كذلك تمنع زبدة الفستق ويفترض فيك عدم تناول الزيوت، أو صلصات السلطة.

ماذا يتبقى إذا؟ تخبرنا العديد من تلك القوائم بأنه علينا استبعاد صلصات القشدة والأطعمة المقلية وصلصة اللحم واللحوم الدسمة والفليفلة بجميع أشكالها والبصل. كذلك تمنع المشروبات الإيثيلية والمشروبات السكرية والقهوة والكوكا. أخيراً وليس آخراً، يجب علينا تجنب الشوكوكولا والمعجنات والبُنْدُق والنعناع والنعناع البستاني، مما يعني أن الحلويات قد ألغيت.

شهية طيبة - على الخبز والماء!

إن هذه القوائم المقيدة ذات أثر عكسي في رأيي. عندما يكون هناك كل تلك الأنواع من الأطعمة التي يحظر علينا تناولها، فإننا سوف نغش بالطبخ، ثم نتناول الأدوية؛ لنعاكس أثر غشنا، ومع ذلك نستمر في المعاناة.

يظهر هذا الكتاب أنه لا يتحتم أن تكون الأمور على هذا الشكل. يمكنك أن تستمتع بما تأكل، وأن تكون مع ذلك لطيفاً مع معدتك! يقدم هذا الكتاب وصفة تلو أخرى لأطباق مجربة لراحة المعدة، لذيدة المذاق، بدلاً من أن تكون مملة، ومثيرة للاهتمام، لكنها ليست شديدة الغرابة.

ولكن لن يفيدك على المدى الطويل أن تتناول أطعمة صحية بالنسبة للمعدة، لكنها ليست صحية بالنسبة للقلب، وذلك يأخذنا إلى المبدأ الثاني:

2. يمكنك أن تطبخ لمعدة سليمة وقلب سليم أيضاً. هناك طرق تحصل بها على ما تريده، وما تحتاجه دون استبدال النكهات البسيطة التقليدية بأطعمة غير مأثوفة. سوف أقدم لكم وصفات تقي بمعياريين، مساعدة قلبك، وفي الوقت نفسه التقبل من قبل معدتك.

3. لا داعي لأن يكون الطبخ صعباً. قد تظن أنه لتحقيق الحمية «الصحيحة» يجب عليك، إما أن تشقى أمام الفرن طوال النهار، أو أن تضطر للاكتفاء بتسخين الأطباق التجارية المجمدة. لكن الأمر ليس كذلك. يمكن تماماً للشخص العادي أن يطبخ وجبة لذيدة وصحية في وقت معقول. ليس هناك سر عظيم، ولا يتطلب الأمر منك الدراسة في مدرسة للطبخ! يمكن لمعظم الوجبات الأساسية الجيدة أن تحضر من الصفر خلال نصف ساعة أو أقل.

لا تحتاج إلى العديد من الأدوات أو المكونات الخاصة، فيمكن تحضير كل وصفة في هذا الكتاب باستعمال الموقد، أو الفرن، أو فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) واستعمال القدور والأوعية العادية.



## أنا شخصياً مطبخ الاختبار

لقد جُرِّبْتُ كل وصفة في هذا الكتاب على ناقد صعب المراس جداً ذي معدة حساسة هو أنا شخصياً. لم أضع أي وصفة في هذا الكتاب ما لم أحبها وتحملها معدتي. سوف تجدون في الوصفات في الجزء الثالث أنني قد أشرت إلى أي مكون قد يسبب مشكلات في المعدة، ووضعت اقتراحات لبدائل عن هذه المكونات.

لكم كامل الحرية في استعمال هذه الوصفات أساساً تبنيون عليه خيالكم. يكره كثير من الناس اتباع التوجيهات اتباع العبيد. كثيراً ما تكون نسب المكونات موجهة، لكن استبدالها أمر منوط بالذوق الشخصي، فيمكن على سبيل المثال أن تستبدل ببعض أنواع الخضراوات بسهولة أنواع خضراوات أخرى، بحيث يجب أن يعتمد ذلك على ما هو موجود في تلاجتك، وليس على ما هو مكتوب في الوصفة الأصلية. يصح الأمر نفسه بالنسبة إلى اللحوم، وتذكر أنك تسدي معروفاً إلى قلبك في كل مرة تستبدل فيها باللحم مواد أخرى.

بالطبع، فإن الإكثار من الخضراوات الحلوة سوف يجعل طعم مذاق الطبق غريباً (انظر الطبخ الصيني)، كما أن اللحوم المالحة مثل الديك الرومي الكندي يجب أن تستعمل بمقادير قليلة. لكن تذكر أن هناك خطأين مروعين في الطبخ: استعمال المكونات غير الطازجة (أو الفاسدة) والإفراط في الطبخ.

بعد خمس سنوات من بدء ملحمة معدتي، لم أنقص عدد وجباتي إلى ثلاث وجبات فحسب، بل إنني أيضاً أمارس الرياضة الموسيقية (الإيروبيكس) العنيفة، كما أنني أتناول الفواكه الحمضية ومنتجات الطماطم أحياناً، كما أنه يمكنني أن أتناول كأساً من مشروبات معينة من آن إلى آخر، دون أن يسبب ذلك لي اضطراباً. لذلك هناك دائماً أمل!

