

# الفصل 1

## أعمدة الصحة الأربعة

يتكون نموذجي لإدارة الحياة من أربعة أعمدة للصحة:

- 1- التنفس ← المفتاح إلى الحيوية والإلهام
- 2- التغذية ← المفتاح إلى المغذيات والوقود
- 3- التدريب ← المفتاح إلى الوضوح والمرونة
- 4- التأمل ← المفتاح إلى الهدوء

تشكل هذه الأعمدة الأربعة الأساس البنيوي لسلامتك. يتطلب وصولك إلى الأداء الأفضل أن تصبح هذه الأعمدة جميعها جزءاً من نظامك الصحي.

### نظرة شمولية

تحتضن الصحة الشمولية الجوانب الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية للإنسان. كلها طاقة، والطاقة تتساب من

المستوى الروحي إلى المستويات العقلية والعاطفية والجسدية. تصنع هذه المستويات نظاماً متكاملًا ذا أجزاء مترابطة ومتداخلة ستُفصل عن بعضها البعض من أجل تفحصها ومناقشتها. كمطور لهذا البرنامج، أخذت بعين الاعتبار ما الذي يمكن أن يفعله كل منا بشكل شمولي فيما لو كانت أرواحنا الواعية مسؤولة عن عقولنا وأجسادنا.

### من هو؟

من يعيش في جسدك هو من يأكل. من يبادلك النظر من المرأة هو الذي يشغل جسدك الجميل الحسي وهو المسؤول عنه. هل ستكرم نفسك؟

### معرفة ذاتك

هناك روح بداخلك تعرف بالحدس كيف تأكل وكيف تكون شخصاً معافى. وهناك أيضاً جزء آخر (20) منك يخرب صحتك، ربما بسبب العادة وعلى نحو غير واع. أنت الذي تختار الجزء الذي تريده أن يتحكم في أكلك وصحتك.

### أسرار مباحة

سوف أطلعك في هذا الكتاب على بعض الأسرار سهلة الاستخدام التي لا يعرفها الكثيرون والتي يمكن بواسطتها التغلب على العادات المعيقة سواء كانت فكرية أم عملية. سوف تتعلم كيف

تحسن مشاعرك وأداءك، وكيف تبدأ الآن ثم تتطور على نحو متصاعد .

### أنت تعرف الكثير منذ الآن

أنت تعرف الكثير منذ الآن عن إدارة الوزن. على أية حال، سأطلعك على بعض الأمور التي قد تكون جديدة ومفيدة، بل ربما التي تقدم لك الاختراق الذي تبحث عنه.

### من يقرر؟

إن تحديد قيمة أية فكرة تقدم إليك قبل أن تطبقها على نفسك هو أمر شخصي عائد إليك. بعد ذلك أنت من يقرر أفضل الخيارات الممكنة لطبيعتك العليا بحيث تكون لديك كل الطاقة التي تريدها في جوانب حياتك كلها.

### أنت ذلك الشخص

ما أعنيه بطبيعتك العليا هو ذلك الجزء منك المحب والمتعاطف والهادئ والذي يعتني بالآخرين. أنت تعبر عن طبيعتك العليا عندما تكون ذلك الشخص الذي تريد أن تكونه.

### هيكل الجسد

يألف معظمنا هذه الجملة "الجسد هو الهيكل"، في الحقيقة هو هيكل طبيعتنا العليا، الشخص الذي يعيش من القلب. يعود

الأمر لكل واحد منا لكي يبتكر أفضل الحالات العقلية-الجسدية بحيث تستطيع طبيعتنا العليا أن تعبر عن نفسها على نحو أسهل وأكمل.



## الفصل 2

### تنفس الموجة الكاملة

تقدم مقاربتني الشمولية عنصراً رئيسياً لن تجده في برامج تخفيض الوزن الأخرى: تنفس الموجة الكاملة وهو طريقة طبيعية لتحريض موارد الشفاء الخاصة بك وتوجيهها باتجاه الصحة والتوازن.

#### الأمر الواحد

لقد وجدت أن تنفس الموجة الكاملة هو الأمر الواحد الذي سيساعدك على القيام بكل فعل آخر لتخفيض وزنك. إنه الأساس لتحقيق الأداء الأفضل، والانسجام العاطفي والحالة المثالية.

#### العديد من النتائج الإيجابية

تظهر نتائج الاختبار والشهادات أن باستطاعتك أن تمتلك مزيداً من الطاقة وأن تصبح أكثر تركيزاً واندفاعاً باستخدام هذه الطريقة البسيطة. يمكنك أن تجد مزيداً من المعلومات على الموقع التالي:

## من يستفيد

بغض النظر عن أعمارنا وأوضاعنا الحالية، نستطيع أن نعيش حياة أكثر غنى نقدم فيها مساهمة أعظم لمن يحيط بنا وللحياة ذاتها. إن الإقدام على العمل يفيدنا جميعاً أفراداً وجماعات.

## أزمة الطاقة

أولاً، يجب أن تكون لدينا الطاقة لكي نقدم على العمل. لكي نحصل على الطاقة التي نحتاج إليها، يجب أن نقلل الأمور التي تستهلك طاقتنا ونبدأ القيام بالأمور التي تزيدها. سوف تتعلم كيف تقوم بذلك خطوة خطوة في أثناء فقدك للشحوم وللوزن غير المرغوب فيه.

## العون العاطفي

سيصبح تنفس الموجة الكاملة أداتك الأساسية لإدارة الطاقة لكي تتعامل مع حالات الطاقة المنخفضة التي تنتج عن تسمم الدم، والقلق الذي يدفعك إلى الأكل، وحالات الرغبة الشديدة التي قد تنشأ أحياناً. يمكنك أن تؤدي حركة التنفس هذه كتمرين يومي. طريقة تكون مسئول عنها ذاتياً لتغيير نسب الأكسجين في دمك ولتحويل الكيمياء الحيوية السامة والبليدة إلى حالة إيجابية. يمكنك أيضاً أن تستخدم تنفس الموجة الكاملة بشكل متقطع طوال اليوم لإدارة حالات الرغبة الشديدة.

## التحسن الملاحظ

إذا راقبت المرضى ستلاحظ أن ضعف التنفس يرافق كل الأمراض تقريباً. من وجهة نظر شمولية، فإن تغيير أي مكون سيغير تلقائياً كل المكونات الأخرى، لذلك سوف تتحسن صحتك تلقائياً عندما تحسن تنفسك.

### عمل مباشر

إن تغيير تنفسك يمكنك من تغيير الكيمياء الحيوية الخاصة بك وتغيير مجالك الالكتروني المغناطيسي. إن تطبيق تنفس الموجة الكاملة يغير حالتك المرضية مباشرة عن طريق إعادة توجيه التنفس. استخدمه لإدارة عواطفك ولكي تبقى هادئاً وبقظاً.

### نتائج منطقية

سوف تجد أن تنفس الموجة الكاملة يمكن توظيفه لتحقيق عدد من الغايات الصحية. بما أن تنفسك يؤثر على أي شيء آخر، فمن المنطقي أن باستطاعتك أن تحسن عدداً من الحالات المتنوعة بتحسين الطريقة التي تتنفس بها عادة.

### أكسجين من أجل الحياة

معظمنا يعرف أن وجود زاد جيد من الأكسجين ضروري لصحتنا. كيف سيعمل جسدك إذا أنقصت بشكل متصاعد كمية

الأكسجين التي تتلقاها؟ هذا ما يحدث بالضبط " بشكل طبيعي " عندما تتقدم في العمر، إلا إذا قمت بعمل ما . إن الطعام الفقير بالأكسجين يزيد المشكلة سوءاً .

### حارس الصحة

حتى الدراسات القديمة تظهر أن السرطان لا يمكن أن يعيش في بيئة غنية بالأكسجين. تظهر الدراسات الحديثة أنه عندما تنخفض نسبة الأكسجين إلى مستوى معين، فإن أعضاءنا تتوقف عن العمل .

### تخلص من الشحوم عن طريق التنفس

تصر بعض برامج إدارة الوزن على أن تنفسك أكثر أهمية من الألعاب الرياضية أو الحمية عندما يتعلق الأمر بإحراق الشحوم. قد يكون الأمر كذلك، و عليك أن تتحقق بنفسك. إذا أردت أن تحرق الشحوم بسرعة أنت في حاجة إلى الأكسجين! إن كمية الأكسجين التي تحرقها في أثناء التمرين تعتمد على قدرة جهازك القلبي الوعائي على نقل كمية كافية من الأكسجين إلى خلاياك .



## الفصل 3

### ثلاث خطوات فقط

يتكون تنفس الموجة الكاملة من ثلاث خطوات سهلة ومناسبة للأطفال فوق سن الست سنوات وكذلك للبالغين. ستوصف هذه العملية خطوة بخطوة في نهاية هذا الكتاب. يمكنك أن تكتب إلي أية أسئلة على العنوان التالي [thomasgoode@earthlink.net](mailto:thomasgoode@earthlink.net) خذ بعين الاعتبار هذا الأمر

ألا يبدو أمراً منطقياً أنه إذا كان علينا القيام بأمر ما طوال حياتنا، فيجب علينا القيام به بطريقة تقوينا بدلاً من أن تضعفنا؟ بالطبع يبدو ذلك منطقياً، ونستطيع بالتأكيد أن نقوي أنفسنا من خلال التنفس والأكل والتمرين والتأمل بطريقة مناسبة وهي الأعمدة الأربعة للصحة.

ليس أمراً واحداً فقط

لا يمكنك أن تعزل التحكم بالشحوم أو إدارة الوزن أو أن تفرده

كموضوع يمكن التعامل معه أو إدارته بمعزل عن غيره. كل شيء يؤثر في كل شيء آخر. إن تحسين تنفسك هو ببساطة الخطوة الأولى وهو الخطوة التي ستشكر نفسك على القيام بها مرات ومرات.

### أمر أساسي

إذا لم يعمل تنفسنا بالطريقة الصحيحة فلا شيء آخر سيعمل بالطريقة الصحيحة! الخطوة الأولى من العمل هي أن تقيس أين أنت الآن. إذن لنمضي عدة دقائق في تقييم تنفسك في أثناء قراءتك.

### بالمناسبة

إذا لم يكن تنفسك صحياً، فأنت تعاني من تأثيراته الممرضة. حتى أنك ربما تعرف "أن عليك" أن تفعل شيئاً إزاء ذلك. هذه هي فرصتك!

### اختبار

الآن، في أثناء جلوسك أو استلقائك وأنت تقرأ، خذ نفساً عميقاً. هل بدأ النفس في الأسفل من بطنك، أم في الأعلى من صدرك؟ إذا بدأ من صدرك فأنت لا تتنفس بالشكل المثالي بعد. بمجرد تغيير تنفسك ستشعر بالتحسن مباشرة. بعد شهر ستكون من الأشخاص الذين يكتبون لي حول الثورة التي حدثت في صحتهم. سوف تتحسن حياتك، كما تحسنت حياتهم.

## أخذ محدود

إذا كنت تتنفس بتحريك عضلات صدرك فأنت لا تحصل على كل الوقود الذي يحتاج إليه جسدك للقيام بوظائفه على نحو مثالي. بإعادة تدريب عضلاتك وإعادة توجيه أنماط تنفسك، يمكنك أن تحسن كل ما له علاقة بصحتك. أعرف أنك ستشعر بالتحسن عندما تقوم بذلك.

## الشعور بالتوتر

إن التنفس الصدري منهك جداً إلى درجة أن الكثيرين منا يشعرون بالإرهاك بسبب تأثيراته المرضية. هو يبقينا أيضاً متوترين وعلى الحافة.

## هل أنت هناك أصلاً؟

إذا كنت في الأصل تتنفس عن طريق البطن، فأنت غالباً شخص يتمتع بصحة جيدة بشكل عام. إذا بدأت بممارسة تنفس الموجة الكاملة سيدهشك ما الذي يحدث لك. لقد وضعت أساساً قوياً لصحتك وسوف تشعر بمكاسب أسرع وأنت تحسن تنفسك من خلال تمرين تنفس الموجة الكاملة.

## يعمل جيداً

يقول أولئك الذين يكملون التدريب على تنفس الموجة الكاملة أنهم يشعرون بأنهم أقوى وأكثر ثقة. إحدى الأسباب الأساسية

لتأثيراته المباشرة هي أنك تعطي نفسك مزيجاً من المواد الكيماوية الإيجابية.

### يناسب كل الأحجام

إن حجمك ووزنك لا يؤثران هنا. إن تحسين تنفسك يساعدك مباشرة على الشعور بالتحسن. سوف تشعر بالتحسن حتى وأنت في سريرك!

### لا شعور بالشدة النفسية

سوف تشعر بالتحسن وسوف يحب جسدك الطريقة التي تشعر بها مما سيؤدي إلى تفضيله الشعور بهذه الطريقة. بعد فترة قصيرة سوف تتمتع تلقائياً بنمط تنفس صحي أكثر سوف يستمر طوال حياتك.

### أخبار جيدة لقليل من الناس

إذا كنت من الثلث الذين يتنفسون بدءاً من البطن تحت السرة ثم باتجاه الأعلى إلى الجزء الأوسط من جسدك ثم إلى الصدر والكتفين، فإن هذا هو الكتاب الذي كنت تنتظره. أعط نسخة إلى عائلتك وأصدقائك بحيث يجارونك ومعاً سوف تتمتعون بحياة أطول وأكثر حيوية.

## آلاف النتائج في اليوم الحالي

أشترك في هذا البرنامج مع آلاف الأشخاص الذين أصبحوا أكثر سعادة الآن. اليوم، يدرس خريجو هذا البرنامج هذه الطريقة القوية والبسيطة في كل أنحاء العالم.

### كفالة

بدلاً من كفالة استعادة النقود، أعرض عليك كفالة استعادة التعاسة. استخدم الأفكار والاقتراحات والأسرار التي أعرضها عليك، ابتداءً من تنفسك. بعد 30 يوماً إذا لم يكن لديك طاقة أكثر وموقفاً أفضل وتحسناً في معركتك مع النتوءات في جسدك، فإنني أسمح لك بالعودة إلى حياتك السابقة.

### لا خطورة

بالطبع أنت لا تريد أية خطورة. سوف تشعر بتحسن كبير إلى درجة أنك ستسعى إلى فعل المزيد من أجل نفسك.



obeikandi.com

## الفصل 4

### خياران

لدينا خياران أساسيان يمكننا اتخاذهما هنا بشأن نمط حياتنا ونشاطنا. يمكننا أن نختار الانضباط، أو أن نختار الأسف.

ما الذي يهم

يمكننا أن نكون أكثر أو أقل. يمكننا أن نبتكر شعائر ذات معنى تعبر عن حينا لذواتنا حيث نتنفس ونأكل ونتمرن ونعطي أجسادنا الوقت الكافي - أو يمكننا أن نقدم لأنفسنا خبرة أقل مما يمكننا الوصول إليه.

دواليب التدريب

تقدم لنا الشعائر البنية، وهي إطار يمكننا البناء عليه. إن الشعيرة الصباحية التي تتضمن التنفس، والتمطط، والتمرين، والتأمل تحتاج إلى أن تُكرر لأسابيع قليلة قبل أن تصبح عادة. ألن تصبح حياتك أفضل إذا أسست عادة كهذه؟ بالطبع سوف تصبح أفضل! اجعل الأمر سهلاً وابدأ بتنفس الموجة الكاملة.

## القضاء على التنتوءات

لقد كنت باحثاً شرهاً في إدارة الوزن والصحة العامة منذ أن تعرضت لحادث سير عام 1955. خلال عام نزل وزني من 175 باوند إلى 125 باوند ثم ارتفع إلى 200 باوند. اتبعت حمية لأنقص وزني بمقدار 30 باوند في شهر واحد. ثم استغرقت ستة شهور في خسارة خمسة باوندات أخرى بعد أن أوقفت الحمية.

### في ذلك الوقت

كانت حميتي لإنقاص الوزن السريع تبلغ 800 حريرة يومياً مع وجبة بيتزا أيام السبت. كان باستطاعتي أن أكل عدة قطع فقط. ليس هذا هو النظام الغذائي الذي أوصي به اليوم. إنه تقييد شديد جداً ووجبة البيتزا لم تكن صحية.

### نعيم الطالب

مكنتني هرمونات المراهقة من إحراق الحريرات والاستمرار بالتمتع بالكثير من الطاقة في كل الأمور. إن حمية مكونة من 800 حريرة تعتبر اليوم صارمة جداً ومن المستبعد أن تؤمن الغذاء الذي نحتاج إليه. لا أوصيك بتجوع نفسك. فقدت الـ 50 باوند بعد حادث السير لأن فكيّ ظلّا مربوطين إلى بعضهما البعض لعدة أشهر. لا أوصي بذلك أيضاً.

## فقد الوزن

أحد الأمور التي تعلمتها هو أن ما كنت أريد أن أفقده هو الشحوم وليس الوزن. كنت قادراً على المحافظة على العضلات وفقدان الشحوم. أنت تعرف إن كنت بديناً أم لا. لا حاجة إلى اختبار أو آلة أليس كذلك؟

## مشاكل صحية

في سن الـ 38 شُخصت عندي إصابة بمرض تنكسي. كان علي أن أتعلم كيف أكل وما الذي أكله لأوقف تطور المرض أولاً ثم لأعكس هذا التطور. في أثناء هذه العملية، تعلمت أكثر كيف أساعد الآخرين على فقد الشحوم بسرعة، وتعلمت سر الحفاظ على الوزن المثالي في أثناء تقدمنا في العمر. إن شهاداتي في مجال إدارة الوزن أكثر من شهادات أكاديمية. لقد كنت هناك!

## مرض واحد

أنا طريق طبيعي، وطبيب - أستاذ يرى ويعالج مرضاً واحداً: تسمم الدم. كل مرض يمكن رده إلى تراكم المواد السامة في غددا وأعضائنا ودمنا. البدانة هو مرض يخضع لنفس القواعد. نحن نصاب بالبدانة عندما نصاب بالتسمم.

## في كل مكان

نحن نتنفس السموم ونأكلها ونشربها ونحيط أنفسنا بها. هي موجودة في بيئتنا وفي المواد التي نستخدمها للتحكم في بيئتنا. إن

صحتنا تتحسن مباشرة عندما نتخلص من السموم الموجودة من حولنا وفي داخلنا.

### أسباب غير طبيعية

يؤدي تسمم الدم في النهاية إلى موتنا غير الطبيعي. قد يبدو الموت بسبب زيادة السموم أمراً عادياً لكنه ليس طبيعياً.

### شفاء ذاتي

إذا لم نلوث أجسادنا ستكون قادرة على الشفاء الذاتي، والترميم الذاتي، والتجديد الذاتي. سوف نعيش جميعنا حياة أطول وأكثر حيوية وأفضل نوعية وسنقدم فيها مساهمة أفضل.

### هل أنت مصاب بالجنون؟

هناك مدرسة في الوسط الطبي تعتقد بأن العديد؟ إن لم تكن الأكثرية- من أمورنا النفسية تكمن في أنسجتنا، وليس في عقولنا. نحن نسمم أجسادنا وهي تدفعنا إلى التصرف بجنون! يمكنك أن تصدق هؤلاء الخبراء ويمكنك أن تكون سلطان نفسك. قم ببعض التغييرات وانظر ما الذي سيحدث!

### نحن البدينون موجودون في كل مكان!

في الوقت الذي يخوض فيه كل واحد منا معركته الشخصية مع التلوث في جسده، نلاحظ جميعنا ازدياد عدد البدينين من

حولنا. إن زيادة الوزن تعرض اثنين من كل ثلاثة من أفراد أسرنا إلى مخاطر صحية أعظم. إن الكلفة علينا كأفراد وعلى مجتمعنا كبيرة جداً.

### بلا تورية

إن أنظمة الرعاية الصحية تثن تحت ثقل مجتمعنا الذي يعاني من زيادة الوزن. الكثيرون منا راقبوا المشكلة المتفاقمة في أجسادهم وهم يجدون أن ثلثي أطفالنا البدنيين يتجهون الآن إلى الإصابة بالسكري ما لم نقم وإياهم بتولي مسؤولية صحتنا.

### سبب يدعو إلى التفاؤل

لحسن الحظ هناك ما يتم فعله تجاه تلك المشكلة المنتشرة. الاهتمام العام والوعي العام بالمشكلة آخذ في التصاعد. الناس في كل مكان يشجعون على فقد الوزن.

### النتائج

لم يحصل كثير من الناس بعد على نتائج طويلة الأمد. لكن الكثيرون يتعلمون الكثير عن أنفسهم في أثناء هذه العملية. بما أن السبب أكثر تعقيداً من مجرد تغييرات بسيطة في الأكل والحركة، فإن مواصلة فقد الشحوم غالباً ما يؤدي بالشخص إلى أمور عاطفية وإلى اكتشاف معتقداته الخفية.

## الجميع يشاركون

إن الوعاظ في الكنائس يتحدثون اليوم من على المنابر، ويحذرون أتباعهم من الإفراط في الطعام ويرعون نشاطات اللياقة الصحية وغالباً ما يقودون الناس في هذا الاتجاه. إن موظفي الصحة العامة يعيدون النظر في الاستنتاجات التي يحملها الناس منذ فترة طويلة حول ما هو صحي ويجعلون المعلومات الجديدة في متناول الجميع. حتى الحكومة تغير من هرم الطعام مع أن البعض يقولون إن هذا التغيير ليس كافياً. من أجل قراءة آخر الإرشادات راجع موقع الحكومة الإلكتروني:

[www.Health.gov/dietaryguidelines/dga2000/  
document/build.htm.](http://www.Health.gov/dietaryguidelines/dga2000/document/build.htm)

لمراجعة مقالة من مجلة وول ستريت تتحدث عن مساهمات هرم الحكومة الغذائي في معالجة البدانة

[www.Karlloren.com/diet/p109.htm](http://www.Karlloren.com/diet/p109.htm)

## ألا يجب أن يكون الأمر سهلاً؟

مع كل المعرفة والانتباه العام الموجه نحو موضوع فقد الوزن يجب أن يكون موضوعاً سهلاً. ومع ذلك فإن معظمنا ما زالوا لا يقومون بالتغييرات الضرورية ولا يحررون أنفسهم من عادات الأكل والتمرين السيئة.

## حكمة للجميع

نعمن نحن محقون في القلق على أفراد عائلاتنا وأصدقائنا الذين يعانون من زيادة الوزن. لنقم بما نستطيع القيام به لمساعدتهم ومساعدة أنفسنا على الإقدام على خطوات سهلة لحل مشاكل الزيادة في الوزن.

### موجهات خاطئة؟

صحيح أن المشكلة المنتشرة المتمثلة بزيادة الوزن تؤثر سلباً على صحتنا الشخصية والجماعية وعلى علاقاتنا وأدائنا، إلا أننا نستطيع القيام بأمر ما حيال ذلك. فقط، هو ليس ما تم إخبارك به حتى الآن!



obeikandi.com

## الفصل 5

### أعد بناء صحتك

اعرف كيف بإمكانك أن تشعر شعوراً أفضل وتصبح أقوى. لقد فقدت صحتي وأعدت بناءها مرتين. كانت المرة الأولى نتيجة لحادث سير تعرضت له عندما كنت مراهقاً. أُخبرت يوماً أن أستعد لأحيا بقدرات حركية ومعرفية محدودة. وبسبب الأذى الدماغية الذي تعرضت له لم يتوقع أحد مني أن أكمل الدراسة الثانوية النظامية، لذلك عُرض علي أن أحصل على شهادة دبلوم وأن أسجل بعدها في مدرسة حرفية. رفضت تلك النصيحة وتخرجت العاشر على 150 طالب وحصلت على منحة للمعاقين دخلت بها إلى الكلية.

### وقت للتفكير

أُخبرت أيضاً أنه بعد ستة أشهر سأقضيها مستلقياً على ظهري، سأكون جاهزاً لوضع جبيرة على رجلي سترافقني طوال

حياتي لأنني لا أستطيع السير من دونها. بالطبع لم أصدق أطبائي، وصحيح أنني أفهم اليوم أن الإنكار هو الخطوة الأولى نحو الشفاء، إلا أن إنكاري كان مجدياً في هذه الحالة.

### تجربة قيّمة

في وقت مبكر من حياتي، تعافيت من شلل الأطفال بحيث استطعت أن أكون رياضياً في المدرسة الثانوية. قمت بذلك على الرغم من أن كثيراً من الشخصيات المهمة أخبرتني أن أكون حذراً، حيث كنت هشاً وكان من الممكن أن أؤذي نفسي بالتمرينات. لقد تركت إنكاري يغذي شفائي.

### الشفاء كان بطيئاً

تعافيت إلى درجة أنني أصبحت قادراً على لعب المصارعة وكرة القدم في الكلية. كما تخرجت أيضاً بعد أربعة سنوات من جامعة مرموقة. لذلك، مهما كان وضعك الحالي، أعرف أن باستطاعتك أن تقوم بأمور ستساعدك على الشعور بشكل أفضل والحصول على صحة أفضل وحتى على فقد الشحوم، إذا كان هذا هو هدفك.

### كرر

كرجل ناضج فقدت صحتي بسبب المرض. عندما أخبرت أن مرضي سيصبح نهائياً بعد سنتين، تحولت مباشرة إلى العلاج البديل والرعاية البديلة. تعلمت من تجاربي مع شلل الأطفال في

فترة المراهقة، أن لا أستسلم وأن أتحرك من خلال الألم والانزعاج. هذه التجربة الأخيرة مع المرض التكتسي أصبحت نقطة تحول في حياتي نحو امتلاك صحة جيدة.

### انعطاف في سنة واحدة

لقد مارست عملياً ما تعلمته من مقاربات الشفاء بالطب البديل. خلال سنتين تقريباً تعافيت من الأعراض ومن المرض. تمكنت أيضاً تقليل الأدوية التي كنت أتناولها لمدة 17 عاماً ثم التلخص منها نهائياً كما ذكرت في قصة نشرت في مجلة بريفينتيف ماازين.

### ما هي الفكرة؟

الحد الأدنى هو أنه إذا كان باستطاعة جسدي القيام بذلك، فباستطاعة جسدي القيام به أيضاً. كلانا صنعه خالق واحد. أجسادنا هي مخلوقات معجزة حقاً ولها قدرات مذهلة. أقدم على الفعل، ثم راقب وانظر ما الذي يمكن أن يحدث لك!

