

المقدمة

الحكمة «إن الإنسان المتمدن الحديث لا يموت موتا بل يقتل نفسه قتلا».. فهو كسول لا يمارس الرياضة، وتضيع حياته بين التليفزيون والسيارة والنوم، لأننا للأسف نعيش حضارة الكسل، حضارة الريموت كنترول والتي تدعو إلى عدم الحركة، ولهذا عندما زار خبير أجنبي في أمراض العمود الفقري أحد الأندية الكبرى في القاهرة وقضى يوما كاملا تعجب كثيرا لأن الأسرة المصرية تجلس أكثر من ٨ ساعات متواصلة!!

وهو مندهش لأن النادي أصبح للجلوس وليس لممارسة الرياضة!! والمحزن أن الإحصاء العالى الأخير أكد أن الإنسان «يجلس نصف حياته» وهذا خطر جدا لدرجة أنه تجرى فى العالم «٥٠٠,٠٠٠ عملية سنويا» لعلاج آلام الظهر، والنصيحة الطبية تقتضى أن يجلس الإنسان ٥٠ دقيقة ويتحرك ١٠ دقائق من أجل صحة جيدة.

أما أمراض القلب فكان من النادر أن نسمع عنها ولكنها للأسف أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، وأصبحت من الأخطار التي تهدد كل الأعمار الكبر والشباب وحتى الأطفال، فملايين الناس

يموتون سرعى بأمراض القلب لأن الحياة الآن والمدنية الحديثة والضغوط اليومية والصراعات الحادة والكسل وعدم ممارسة الرياضة . كل ذلك يدفع الجسم البشرى لإفراز هرمونات معينة تؤدى إلى رفع نسبة الكوليسترول ودهون الدم وزيادة سرعة التجلط وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة سرعة دقات القلب فتظهر علامات الخطر كإنذار يهدد بالذبحه الصدرية والأزمات القلبية ، على رغم هذه الأخطار تؤكد سطور الكتاب أن صعود السلم ، وركوب الدراجة من «٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يوميا» ، والبرود وعدم الانفعال وعدم التوتر هى العلاج السحرى لأمراض القلب .

وأخيرا فإن فصول هذا الكتاب هى دعوة من أجل صحتك لتعيش حياة الإنسان البدائى ولو ليوم واحد فى الأسبوع ، حاول أن تقضى فترات من الانطلاق الحر والخروج إلى الطبيعة والحدائق والحقول واترك الدش والتليفزيون واهرب من السيارات والمواصلات والضجيج المرعب طوال ٢٤ ساعة ، وابتعد عن المدنية «الحديثة» لأن حضارة الكسل هى السبب الأول والرئيسى فى أمراض القلب والظهر .

عبد الفتاح عنانى