

المقدمة

أن الرغبة فى إطالة عمر الإنسان قد انتشرت فى العالم الحديث وذلك بتوجيه الاهتمام إلى جميع الموضوعات والأبحاث العلمية المتصلة بالصحة واللياقة البدنية حيث تؤكد نتائج هذه الأبحاث أن الإنسان يمكن أن يعيش حياة أطول مما يعيش الآن. كذلك تبرهن الإحصائيات الحديثة على الزيادة المستمرة فى متوسط عمر الإنسان كلما مر به الزمن. وعلى سبيل المثال فإنه حسب الإحصائيات الحديثة التى أجريت بالولايات المتحدة الأمريكية يعيش فيها على الأقل ستة وثلاثون ألف شخص تزيد أعمارهم عن مائة عام، وسوف يتزايد هذا العدد بمرور السنوات إلى أن يصل إلى مائتان وستة وخمسون ألف شخص فى عام ٢٠٢٠. كذلك يتضح من الاستعلام الذى قامت به الهيئة الأمريكية للأبحاث المتعلقة بعمر الإنسان أن ثلثى الأمريكيين يؤكدون أن التحدى الأكبر الذى يواجهونه هو العمل على إطالة حياتهم إلى مائة عام.

وطبقاً لنتائج الأبحاث الخاصة بإطالة عمر الإنسان التى قام بها الباحث (روبو ألفوردو) بجامعة كاليفورنيا فإن كل إنسان يمتلك الخواص التى تؤهله للعيش لمدة ١٢٠ عام.

وهذا بالطبع يمكن تحقيقه إذا دأبنا على اتباع النظام النموذجى للغذاء بالإضافة إلى الوسائل الأخرى المساعدة مثل الرياضة البدنية والصحة النفسية وغيرها.

تؤكد الجمعية الأمريكية للقلب أن متوسط عمر الإنسان يمكن أن يتزايد إذا تمكنا من التخلص على الأقل من أمراض القلب، حيث أن واحداً من كل أربعة أمريكيين يعانى من أحد أمراض القلب أو الدم (وذلك حسب التقرير الصادر فى عام ١٩٩٢).

فهل يمكننا جميعاً أن ندرك ذلك؟ وحاولنا الحفاظ على صحة قلوبنا وأجسامنا والتخلص من الضغوط النفسية بقدر المستطاع، أى بتغيير مناهج حياتنا.

يقدم هذا الكتاب لأول مرة المنهاج الصحيح الذى يجب علينا أن نتبعه فى حياتنا حتى نصل إلى إضافة عشرة سنوات لأعمارنا وفى نفس الوقت نتمتع بصحة جيدة. وهذا المنهاج

يتلخص فى اتباع الأسلوب الصحيح فى الغذاء والحفاظ على اللياقة البدنية والتخلص من الضغوط النفسية والعوامل الأخرى التى يمكن أن تؤثر علينا سلبيا. وسوف يساعدنا هذا الكتاب فى التمييز بين المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع، كما يزودنا أيضاً بالنصائح الواضحة لتحمل المسؤولية الكاملة تجاه حياتنا حتى نعيش لمدة طويلة متمتعين بصحة جسدية ونفسية عالية.

الطريق لحياة مديدة:

إذا كان لنا الاختيار: أن تظهر علينا الشيخوخة بتقدم العمر أو الاحتفاظ بالمظهر الشبابى بالإضافة إلى النضوج العقلى، فماذا نختار؟ يمكننا بالتأكيد أن نبدو أصغر سنا من سنا بحوالى عشرة سنوات وأن نطيل حياتنا بعدد من السنوات يمكن أن تصل إلى عشرة سنوات أو أكثر. هل تريد أن تتخلص من الوزن الزائد بسهولة وبالتدرج وبدون مجهود كبير وبدون آثار جانبية؟

أرجو أن تقرأ الفصل الرابع فى هذا الكتاب المعنون (طريقة الدكتور ريباك «الغذاء ضد الشيخوخة») الذى يقدم فى أحد أجزائه (البرنامج الغذائى الذى يجب أن تتبعه لمدة ثلاثة أشهر كل عام حتى نصل إلى التخلص من الوزن الزائد طوال حياتنا). أما إذا أردت التعرف على برنامج اللياقة البدنية الذى يمكن أن يطيل فى حياتك على الأقل بنسبة ١٠٪ فلتقرأ الفصل الخامس لكى تتعرف على التمارين الرياضية التى تؤدى إلى إطالة العمر بالإضافة إلى النظارة والصحة.

أما الجلد والبشرة فإنه يمكن الحفاظ على نضارتهما وشبابهما إذا قرأت الفصل السابع وأتبع ما يحتوى من معلومات تؤدى فى النهاية إلى نعومة الجلد ونضارته.

ولتقوية القلب أرجو أن تقرأ الفصل السادس الذى يقدم فى أحد أجزائه البرنامج الشامل لتحسين الحالة الصحية للقلب.

هذا الكتاب يشرح لنا أيضاً كيفية التخلص من الضغوط النفسية التى تؤثر على رغبتنا فى العيش لمدة طويلة بدون مشاكل صحية. إن وجود الطرق التى يمكن أن نعتمد عليها فى الحفاظ على صحتنا سوف يطفىء بدون شك من عملية الشيخوخة.

نحن نرغب فى العيش أطول مدة ممكنة مع الاحتفاظ بصحتنا وشبابنا. ومعظمنا مستعد

لبذل المجهود اللازم لتحقيق ذلك إذا تعرف على الطرق والتعليمات المستندة على العلم والتي تدعو إلى الثقة في تحقيقها بطرق سهلة وواضحة.

كيف نتجنب الآثار الهدامة للتقدم في العمر:

تؤكد الإحصائيات الحديثة أننا نبدأ في الموت بعد سن الستين بالرغم من أن معظم العلماء يتفقون على أن المعطيات الجينية للإنسان تسمح له بالعيش لمدة ١١٠ سنة تقريباً. وفي رأى مجموعة أخرى من العلماء أن الإنسان يمكن أن يعيش من ١٣٠ إلى ١٤٠ سنة والدليل على ذلك السيدة (كالما) التي تعيش في جنوب فرنسا وعمرها ١٢١ عام وتتمتع بصحة جيدة ولم تشتكى من أى مرض طوال حياتها.

وكما تقول السيدة (كالما) أنها في حركة دائمة ومستمرة ولم تدخن في حياتها أو تشرب الخمر. أما في الوقت الحاضر فإن قليل منا يعبر سن المائة.

عاجلاً أو آجلاً سوف يفهم الإنسان بدأ يكبر في السن. فما هي العلامات التي تجعلنا نشعر بذلك:

- ١ - التقدم في السن يؤثر على الجلد وذلك بظهور الجفاف والتجاعيد.
- ٢ - النسيان (ننسى دائماً ما تذكرناه قبل ذلك).
- ٣ - نلجأ لزيارة الطبيب كثيراً.
- ٤ - السمع يضعف بالتدريج.
- ٥ - الشعور بالتعب كثيراً ونفقد الرغبة في قضاء وقت مريح مع المحيطين بنا.
- ٦ - نزداد في العصبية.

إن ظهور هذه العلامات الواضحة علينا عندما نتقدم في السن يمكن أن نؤجل ظهورها وفي أغلب الأحوال ممكن التخلص منها. ولا يمكن أن نمنع عملية الشيخوخة ككل ولكننا نمتلك الإمكانات لإطالة حياتنا والعيش في صحة وسعادة وذلك إذا تحملنا المسؤولية في تحقيق ذلك وقررنا أن ننفذ برنامج إطالة الحياة الذى يحتويه هذا الكتاب.

إذا أتبعنا المعلومات والنصائح التي جاءت في هذا الكتاب والتي تستند على نتائج علمية

محددة وثابتة، وقررنا كذلك تغيير أسلوب حياتنا فإننا بكل ثقة سوف نتمكن من إطالة حياتنا والاحتفاظ بالمظهر الشبابي الذي كنا نظهر به على الأقل منذ عشرة سنوات سابقة وذلك عند بداية اتباعنا لمنهج الحياة المذكور في هذا الكتاب.

كيف نبطئ من عملية الشيخوخة:

فى تصورى أنه لا يوجد أى كتاب آخر مثل هذا الكتاب يمكن أن يقدم للقارئ مجموعة مكتملة من المعلومات أو النصائح العلمية والعملية التى تحدد النهج الصحى للحياة.

هل تريد أن تتعرف على التغيرات التى تحدث لأعضاء الجسم المختلفة التى تصاحب التقدم فى السن إذا لم تقرر التغيير فى نهج حياتك إلى النهج الصحى المذكور فى الكتاب؟

فيما يلى سوف أحدد التغيرات السلبية التى تصاحب التقدم فى السن:

١ - تنخفض كفاءة عمل القلب وتقل عدد ترددات النبض، كما تقل مرونة الأوعية الدموية ويرتفع ضغط الدم.

٢ - تنخفض أيضاً كفاءة الرئة كما يقل الحجم الفعال لها وينتج عن ذلك انخفاض كمية الأكسجين الذى يدخل إلى الدم.

٣ - يقل حجم المخ فى خلال فترة العمر من ٣٠ إلى ٧٠ عاماً على الأقل بنسبة ١٠٪ وكذلك ينكمش بالتدريج الغلاف الذى يحيط بالمخ. وبالطبع لا نشعر بما يحدث مباشرة، ولكن بدون شك سوف نلاحظ فقد فى ذاكرة الأحداث القريبة ونذكر الأحداث البعيدة كلها.

٤ - عظام العظم تصبح أرق وسهلة الانكسار وذلك نظراً لانخفاض نسبة الكالسيوم بها. كذلك تتآكل بالتدريج فقرات العمود الفقرى مما ينتج عنه انخفاض طول الجسم بالتدريج بعدد من السنين.

٦ - تضعف العضلات ويمكن أن يضطرب الشعور بإحداثيات الحركة.

من حسن الحظ يمكن تجنب معظم التغيرات السابقة كلها أو على الأقل التخفيف من حدوثها وذلك بالتغذية الصحيحة وتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية وممارسة الرياضة البدنية واختيار الطريق الصحيح للحياة واتباع التوصيات التي سوف نحدددها فى هذا الكتاب حتى نتمكن من العيش لمدة أطول وفى نفس الوقت نحفظ بمظهرنا الشبابى وصحتنا. وهذا طبعاً يعتمد على الصفات الموروثة والحالة الصحية للجسم والسن والمكان الذى نعيش فيه، وكذلك على حرصنا على اتباع التوصيات التى سوف نحدددها فى هذا الكتاب.

حقيقة إذا قمنا بتغير منهاج حياتنا فإننا سوف نتحول إلى أشخاص آخرين. ونتمتع بقلب ورثة ذوى كفاءة عالية وجسم قوى وذاكرة قوية وحالة نفسية متزنة.