

شربل بلوطين



أسرار شفاء لا يريدونك أن تعرفها

دليلك الكامل والواضح للشفاء من الأمراض دون أدوية وجراحة.

أسرار شفاء لا يريدونك أن تعرفها

شربل بلوطين

أسرار شفاء

لا يريدونك أن تعرفها

أسرار شفاء

لا يريدونك أن تعرفها

شريل بلوطين

شكر وتقدير

أود في البداية أن اعرب عن شكري وتقديري العميقين لكل من ساهم في إنجاح هذا العمل وإظهاره بشكله الحالي، وأخص بالذكر:

الدكتور حبيب بولس على العناية التي أولاها في مراجعة الكتاب وتصحيحه وإخراجه بهذا الشكل وهو السباق دائماً في نشر الأدب العربي ووضعه في متناول القراء العرب.

الإستاذة عفاف حداد، الصحفية سوسن سرور
معلمي د. ريتشارد غرام، د. سان لينغ، د. وادونغ،
بوريس شيلمان، د. لودميلا
ولكل المتعالمين لدي الذين كانوا مصدر إلهام لي.

تصوير: جان أبو خضرة

غرافيكاً- ألوان

تصميم غلاف- ساهر مخائيل

طباعة- دار النهضة

حقوق الطبع محفوظة للكاتب مسموح إستعمال المواد المذكورة في الكتاب لأهداف تعليمية وليست تجارية، بشرط ذكر اسم الكتاب والكاتب.

"هذا الكتاب مهدى لوليد وروزة بلوطين
اللذين رضعتا منهما مبادئ الحياة
وأسرار الصحة السليمة."

كيف تستخدم الكتاب؟

كتب الكتاب بلغة المنكر ومن الإناث المعذرة. هذا الكتاب وأرباحه كلها مخصصة لتثقيف وتوعية كل من يود الحفاظ على صحة مثالية، ومن يريد تجنب الأدوية والجراحة لأنني أؤمن بقوى الجسم الكامنة التي تتيح أن يتعافى ذاتياً، إذا تم اتباع نمط الحياة المقترح. وهو موجه لجميع الأشخاص في كل سن لتساعده على الشفاء من مرضه أي كان. أما القسم الأخير، فهو موجه حصراً للمعالجين الذين أتقوا دراسة هذا النهج الطبي المعروف بالديسلوكتيكا، وأدركوا الطرق المتبعة فيه بعد تعلمها، يمنع أي شخص لا يدرك هذا الأسلوب من إتباعه منعاً باتاً.

والصحة حليفتكم

الفهرس

	المقدمة
	تمهيد
١	فصل ١
١	البداية
١١	فصل ٢
١١	خواطر ونظريات
٧٩	فصل ٣
٧٩	الإرشادات
١١٩	فصل ٤
١١٩	ما بعد الإرشادات:
١٤٥	فصل ٥
١٤٥	أسئلة شائعة
١٧١	فصل ٦
١٧١	تقوية النظر
١٨٥	فصل ٧
١٨٥	الديسلوكتيكا
٢٠٦	وضعيات صحيحة وغير صحيحة
٢١٠	تقنيات العلاج
٢٣١	محتويات
٢٣٢	مراجع

"على المريض ان يتخلى عن الاسقام والافكار المرضية وينوي الشفاء اذا اراد التخلص من المرض، وكل ذلك بواسطة التصميم".

عمانوئيل كانت

المقدمة:

تقدر مبيعات الأدوية الكيماوية اليوم في العالم بترليونات الدولارات وكي تحافظ شركات الأدوية على إستمرارية هذا البيع وحث الناس على شراء الأدوية في العالم الغربي، فهي تقوم بغسل دماغ الشعوب بأساليب عنيفة لم يسبق لها مثيل، وفي كل الطرق الممكنة إبتداءً بتسويقها عبر وسائل الإعلام المتعددة وإستمرارا عن طريق دفع رشوات لمنظمات حكومية وسياسيين، وهكذا ينجحون بإقناع الناس بضرورة وأهمية بلع الأدوية الكيماوية التي لولاها لما كانت البشرية حية اليوم.

شركة دواء بإستطاعتها أن تموّل دعاية تلفزيونية بتكلفة ملايين الدولارات، التي تظهر بها امرأة تعاني من صداع شديد وعند تناولها لدواء معين فإنّ هذا الصداع يزول وها هي تبتسم ويزداد جمالها حتى أن شعرها يصبح أكثر أناقة، هنا يؤمن المشاهد أن الحل لألام الرأس بات موجودا ولا حاجة للقلق بعد، وقد ركز العلماء هذا الحل على شكل حبة تبلعها وهذا هو، سيختفي ألم رأسك من بعدها بتاتا، وعندما تقوم بشراء هذا الحل ستفاجأ بعد تناوله أنه لم يسبب لك الراحة التي تأملتها من الدواء حتى أن منظر شعرك لم يتحسن، ستستمر في مشاهدة الدعاية وفي تناول الدواء وتقع نفسك أن الحل آتٍ إن شاء الله..

إنهم لا يحاولون فقط أن يقنعوك بأن حلهم هو الأفضل بل أنهم سيحاولون تدمير أي أمر ممكن أن يخالف رأيهم، وأن الطرق الأخرى إما ليست محترفة أو ليست مثبتة علميا أو بتخويفك أنها خطيرة وبإمكانها تسبب أضرار صحية لك. هذه الشركات تعتمد على مرضاها في إبقائهم مرضى كي يستمروا في شراء منتجاتها ولا تريد أو تتمنى أن يشفوا لأن ذلك سيبقيهم دون عمل!

هذا يذكرني بقصة كانوا يسردونها علينا ونحن أطفال إسمها " ملابس الملك الجديدة " دخل بعض المحتالين إلى دولة ما، سمعوا أن ملكها يعيش الملابس فطلبوا أن يجتمعوا معه وأقنعوه أنهم أفضل الخياطين وجوداً، وبإمكانهم أن يخيطوا له أجمل بدلة في العالم. بعد أسبوع توجه مستشارو الملك ومعهم الذهب والفضة ليروا كيف تتقدم خياطة البدلة، فأراهم المحتالون صندوقا فارغا وعندما لم ينجحوا في رؤية شيء، ادعى المحتالون أن الأشخاص الأذكاء فقط بإمكانهم رؤية هذه البدلة وأن المغفلين ليس بإمكانهم رؤيتها، بطبيعة الحال لم يرد أحد من المستشارين أن يقول بأنه لا

يرى شيئاً لذلك عادوا إلى الملك ومدحوا عمل الخياطين وتكلموا عن جمال البدلة. إعلموا أن هذا ما تفعله شركات الأدوية والأطباء الذين يستمرون بوصف نفس الأدوية لنفس المشاكل مع وعود بأنها ستجلب أفضل نتائج وعندما يطلب الجمهور رؤية التفسيرات أو النتائج، يتعالون عن ذلك مدعين الأذكياء فقط هم الذين يستطيعون فهم هذا الطب وتفهم نتائجه، ويطلبون ثمنه مبالغ باهظة كي يزيدوا من الإندهاش، ردهم هذا يظهرهم أنهم صادقون والمرضى مثل مستشاري الملك لا يريدون بأن يُظن أنهم أغبياء فيصدقون ويستمرون في مرضهم وتضييع أوقاتهم وأموالهم، وهكذا تستمر شركات الأدوية في عملها الغامض وفي جلب النتائج " غير الواضحة ". في نهاية القصة يعطي الملك نقوداً إضافية وذهباً للخياطين المزيفين، فيلبس الملك بدلته الجديدة ويخرج نحو المدينة ليربها لشعبه والكل ينظر باستغراب دون تعبير، ثم يطل ولد صغير من بين الشعب ويصرخ: " إن الملك عار " وتتكشف الحقيقة للجميع وهم منقطعون عن الكلام. اليوم أنا هو الولد في القصة، لقد جئت لأصرخ أن المرضى يفقدون صحتهم إذا استمروا يؤمنون بالعلاجات التي يقدمونها لهم والتي لا تتجاوز أن تكون مخدراً، ناهيك عن أضرارها. فعندما كان يجدر بالملك أن يكون أكثر شكا لأنه لم ير أي قماش فوجب على المرضى أن يكونوا أكثر شكا عندما لم يروا أي شفاء جراء تناول الدواء المعهود. الملك جلب المشاكل على نفسه فهو الذي توجه لهؤلاء الخياطين عندما كان بإمكانه التوجه إلى أي خياط آخر وهكذا المرضى الذين بإمكانهم إختيار أطبائهم ونوعية علاجهم، بعد أن فهم الملك ما حصل له وخجل من نفسه عاد إلى قصره ولبس ثيابه، لكن العلاج عند المريض ليس بهذه السهولة خصوصاً إن لم يدرك الخطأ الذي ارتكبه فهو ينتظر و ينتظر و أحياناً يكون قد فات الأوان للمساعدة والإنقاذ.

تمهيد

دائماً تخيلت نفسي صاحب مركز علاجي هادئ يطل على البحر، أستطيع من خلاله تقديم نصائح لتعليم الناس نمط حياة صحيح مثل نظام غذائي صحي، علاج جسمي مفيد وتشجيع لرياضه صحيحه... الشيء الذي املت تمريره للناس هو الإحساس بالمسؤولية الشخصية لحياتهم وصحتهم وهو الأمر الأكثر أهمية في شفاء كل إنسان والحفاظ على صحته. فاستأجرت فيلا جميلة تطل على البحر وحوّلتها إلى عيادة، وبدأ الناس يأتون إليها من كل أطراف البلاد، في البداية كانوا يستغربون من أنني لا ابيع أي دواء (حتى طبيعي) وفسرت مرارا أن "قوة" الشفاء موجودة في جسم كل إنسان، علينا فقط تعلّم إزالة الإعاقات التي تمنع هذه القوة من إتمام عملها.

كان الكثيرون قد وصلوا بعد خيبة أمل من العلاج التقليدي وأحيانا أيضا من العلاج الطبيعي، بعد أن باعوهم منتجات طبيعية غالية الثمن والتي رافقتها وعود مؤكدة على نسبة نجاحها.

جزء منهم قد وصل إلى العيادة مع شعور باليأس من عدم وجود حل لمشكلتهم الصحية أو إيمانهم بأن المرض هو قدرهم والذي سيقتلهم بالنهاية، هنا كنت أكشف لهم احد أسرار الشفاء وهو "أن أفكارهم تقرر مصير حياتهم" وأن شعورهم ورؤيتهم الداخلية للأمور ستتحقق سواء كانت إيجابية أم سلبية...

الدافع الرئيسي لكتابة هذا الكتاب هو المعرفة الواضحة والأكيدة أنه بإمكانه توفير الكثير من المعاناة والأمراض لأن نظريات الطب الحديث تتضمن الكثير من المعتقدات والمفاهيم الخاطئة، فبعض هذه النظريات أقرب للخرافات من الحقيقة، وتُعد الأمراض المزمنة والسرطان خير مثال على فشل الجهاز الطبي في إعطاء حلول شافية.

الكتاب مخصص للمرضى الذين يريدون الشفاء ولهؤلاء الذين يريدون أن يحافظوا على صحتهم ويمتنعوا عن الأمراض.

سبب آخر لكتابة هذا الكتاب هو البلبلة الكثيرة التي تعمّ اليوم في عالم العلاجات التقليدية والطبيعية، أشخاص يحدّثون بين طرق العلاج المختلفة ولا يعرفون ماذا

يختارون، فالنصائح متضاربة، نسمع عن أبحاث تقول إن الأدوية مضرّة وأبحاث أخرى تقول إن الأدوية منقذة للحياة، بعض الأطباء ينصحون بإجراء عمليات جراحية وآخرون يرفضونها. الكتاب يوضح لك الأمور التي يجدر بك معرفتها، والتي تتضمن كل الأمور التي قد تعرقل مسيرة الشفاء وكل ما بإمكانه أن يفيد صحتك.

العبرة هنا أنه عليك أن تأخذ مسؤولية عن مسيرة الشفاء الخاصة بك. وهذه أيضا من "نواقصها"، إذ أن الناس تفضّل بلع الأدوية التي تخلصهم من الحاجة بالتغيير من نمط حياتهم حتى ولو ليس فيها شفاء، كما قال أحد المتعالجين لدي: "أستطيع ان أجري عملية جراحية وبعد بضعة أيام أعود إلى عملي بدل أن أغيّر من نمط حياتي". .. الكثيرون قد شُفوا من أمراض مستعصية بسبب نمط الحياة المقترح في هذا الكتاب، لكنني لا أقترح أن تنتظروا حتى يصيبكم المرض. إن أي مرض مثل الإصابة بنوبه قلبية أو مرض السرطان، سكري، التهاب مفاصل، ضغط دم او اي مرض اخر... قد حصل نتيجة سنوات طويلة من الأضرار الصغيرة والكبيرة التي تراكمت، بعبارة أخرى بالإمكان القول، أن الإنسان الذي يمرض معناه أنه تصرف بدرجة كبيرة من الإهمال، مع أنّ تصرفه لم يكن مقصودا أحيانا.

من الصعب أخذ قرار بالتغيير ولكن من تجربتي مع المرضى، رأيت انه ليس من الحكمة أن ننتظر السيف المسلط على الرأس كي نجري تغييرا في نمط حياتنا، لأن العلاج والشفاء أصعب بكثير من الوقاية.

مع أن نمط حياة صحي هو شرط هام لصحة وسعادة الجسم والروح، فمن الصعب بالبداية تغيير عادات الحياة السيئة، ولكننا نتكلم فقط عن مرحلة العبور حتى تصبح العادات الجديدة سهلة وطبيعية من جديد. الصعوبة في التغيير هي صفة بشرية بالفعل، لأن التعلّق بالعادات القديمة عدو التغيير في كل مجال بحياتنا. ومع ذلك فكروا باللذّة التي تصل بعد البدايات الصعبة، حاولوا تذكر ملامح وجه شخص عرفتموه نجح في التخلص من عادة التدخين بعد سنوات من ممارستها عندها ستتذكرون الإحساس بالإننتصار الذي يواكب ذلك.

من ناحية حضارية نحن نختلف كثيرا عن أجداد أجدادنا ولكن المبنى الوراثي لدينا والذي يسيطر على كل وظيفة في جسمنا بقي مشابها للمبنى الوراثي لكل هؤلاء الذين

XVII

عاشوا عصوراً قبلنا، حافظ على هذه الجينات وهي ستحافظ عليك كي تبقى بصحة جيدة.

عندما تكون لديك المعلومات الصحيحة، ستكون لديك السيطرة على صحتك وصحة عائلتك، يقولون ان " المعرفة هي قوة " ولكنها ليست قوة إذا لم نستعملها. حاول أن تتخيل نفسك بعد بضعة أشهر كيف سيكون شعورك عندما يكون لديك جسم متوازن مليء بالطاقة والحياة.

إنني أشدد في الكتاب على كشف كل الحقائق وعدم إبقاء أي أسرار مغلقة كي تعرفها لتتخذ حياتك.

قبل 500 سنة في عصر النهضة، بعد أن إنتهى مايكل أنجلو من نحت تمثال الملك داود الموجود في فيرنسي بإيطاليا اليوم، والذي يصل إرتفاعه إلى ستة أمتار، سأله الناس: " كيف نجحت في نحت تحفة رائعة وكاملة إلى هذه الدرجة؟ " أجابهم مايكل أنجلو: " لم أنحت شيئاً، الملك داود كان موجوداً في داخل الصخرة، أنا فقط أزلت الزوائد عنه كي أسمح له بالهروب "!. هذا الذي أردت توصيله لكم أعزائي القراء، في داخلكم يتواجد الملك داود، في داخلكم تتواجد هذه القوة التي تدافع عنكم ضد الأمراض وتبقيكم شباباً، عليكم فقط إزالة الإعاقات (الزوائد) وهذه القوة هي التي ستشفيكم إذا أتبعتم هذه الطرق فستعيشون دون أمراض مدى الحياة، دعوني أدلكم كيف.

مارس 2007 حيفا

شربل بلوطين

"لا تسأل ماذا يستطيع طبيبك أن يعمل من أجل صحتك، إنما إسأل ماذا
تستطيع أنت أن تعمل من أجل صحتك!" .

شربيل

فصل ١

البداية

ما أتذكره في طفولتي عن العلاج الطبيعي أنني كنت ارى أبي وهو حلاق منذ شبابه عندما كان يتوجه إليه مرضى " الثعلبة " (الذين كانوا يصابون بصلعات دائرية في الرأس) والذين لم يعرف الطب العادي علاجهم في شيء غير وصف الأدوية والكريمات الكيميائية التي لم تنجح في مساعدتهم بينما أبي كان ينجح في علاجهم عن طريق تشطيب هذه الدوائر المصلعة بشفرة حادة معقمة تشطيبات صغيرة ومن بعدها يأخذ رأساً من الثوم النيئ ويفركه هناك حتى تحمر الصلعات، وخلال ايام كان يبدأ الوبر بالنمو وما هي إلا أيام حتى تمتلئ هذه الصلعات بالشعر، نعم هذه الوصفة الطبيعية العربية كانت تنجح دائماً في شفاء مرض الثعلبة وإراحة اصحابها من منظرها الشنيع.

تجربتي الاولى مع تشخيص طبي سيء كانت عندما كنت في الثانية عشرة من عمري.

كان ذلك في أشهر الصيف الحارقة، وكنت حينها فتى كثير الحركة، يقظاً لا يهدأ ولا يستقر. وفجأة، بدأت أشعر بالآلام في خاصرتي اليمنى، بدأت الآلام خفيفة، ثم أخذت تشد وتنعني من الحركة وحتى من التنفس. ظننت أن ذلك الألم وعكة صحية عابرة، فتحملت الوضع بضعة أيام، لكنه زاد ألماً واشتد. وعندما ذهبت مع والدي إلى طبيب العائلة، انتظرت بفارغ الصبر، ماذا سيقول لي الطبيب، بعد أن يفحصني؟ كان الطبيب إنساناً مؤدباً لبقاً ومهراً، والكل يحمده، عندما أبلغني أمام والدي، بثقة ووضوح وتأكيد، أن سبب آلامي هو لأنني أكبر وأزداد طولاً، وأن هذه الآلام زمنية ومؤقتة، وسوف تختفي عندما يشد ساعدي ويقوى جسمي. عدنا إلى البيت مطمئنين، ولكن فرحتنا لم تطل، لأنني شعرت بأن الآلام قد زادت، وأصبحت مزعجة ومؤلمة وقد لاحظ جميع أصدقائي وأفراد عائلتي أنني أتألم فنصحوا والدي بأن أقوم بالنوم على رمل الشاطئ الحار، وعندما أعود للبيت، أقوم بتدليك مصدر الألم بزيت الزيتون عدة مرات. ذهبت بين مصدق ومكذب، وقلت لنفسي، على الأقل أستمتع بحرارة الشمس، وبهواء البحر، وبنقاوة الجو، وبالغياب عن المدرسة، ولن أخسر شيئاً.

بعد يومين أو ثلاثة أيام، بدأت أشعر بأن الألم قد أخذ يخف، فارتفعت معنوياتي، وشعرت بالتحسن. وبعد أسبوعين اختفى الألم تماماً، واستعدت صحتي بكاملها، ورجعت أتحرّك مثل أي فتى في الثانية عشرة من عمره. واليوم، وبعد أن تعلمت ما تعلمت، فهمت أن ما أصابني وأنا في (الثانية عشرة) من عمري، وما كان من الآلام في خاصرتي، ليس سوى انزلاق غضروفي، مع تشنج عضلي، بسبب حركة جانبية فجائية. وقد ساعدت حرارة الشمس ورمل البحر والتدليك بزيت الزيتون، في شفائي. تجربتي الثانية كانت في الصف الثاني عشر، عندما بدأت أمتي تشتكي من آلام حادة في ظهرها ورقبتها بسبب انزلاقات غضروفية في تلك المنطقة، وكنت أراها تتعذب وتئن من شدة الألم، ولم يكن باستطاعتي العون والمساعدة، لكنني كنت أتمنى أن أجد من يستطيع أن ينقذها ويريحها من هذا العناء. لقد قامت بإجراء كل الفحوصات والصور اللازمة، ولم يستطع أي طبيب أن يسعفها. وأصر الأطباء أن الطريقة الوحيدة لعلاج آلامها هي بواسطة الأدوية وإذا لم تتحسن فهي مجبرة على إجراء عملية في أسفل الظهر، كانت أمتي على استعداد لأن تعمل أي شيء حتى تستريح من الأوجاع، لكننا جميعاً كنا نعلم أن عملية الظهر هذه غير مضمونة، ولا أحد يؤكد لنا أنها ستشفى منها تماماً، أو على الأقل أنها لن تتضرر أكثر، فقد سمعنا من الكثيرين، ممن أجروا

عمليات جراحية لحل مشاكل ظهرهم أنهم لم يستفيدوا وأنّ العمليه لم تنجح. وكنت مع والدي ما زلنا نذكر ما جرى لي، عندما عانيت من أوجاع مماثلة.

وقد أتانا الفرج من مكان غير متوقّع. فقد سمعنا من صديق عن معالج روسي له عيادة، الذي بإستطاعته " معالجة الام الظهر " بيديه، وهنا قررت أن أمسك زمام المبادرة، فتقصّيت عن عنوان هذا المعالج، واستفسرت عن طريقة علاجه، وعن مصير أولئك الذين قصدوه وتعالجوا عنده.

توجّهت مع والدتي إلى عيادته، دخلنا برهبة وترقّب وأمل، راجين أن تستفيد أمي من هذه الزيارة. دخلنا، وتوقّعنا أن نجد طبيبا متعلما لطيفا، يعالج الناس بالحسنى واللين واللمس الناعم، ولكننا رأينا أمامنا رجلا أشبه بمصارع ضخّم الجسم، عريض الكتفين، طويل القامة، يستطيع أن يضع واحدا مثلي على كفه، ويرفعني في الهواء بدون عناء. شعرت لأول نظرة بالندم، ذلك أنني ضغطت على أمي أن تأتي إليه، فقد خشيت أن تفزع من منظره، وأن يزيدا الأمر تعقيدا، لكنني وجدت فيه حالا خصلة جيدة، فقد رأيت أن وجهه يوحي بالإطمئنان والثقة، فهو ليس ذلك العملاق الرهيب، الذي تقدح عيناه شرراً، وإنما لمسنا في نظرته وفي عينيه طيبة قلب، فاطمأنيت ولكن ليس كثيرا. بعد ان عرضنا كل صور الاشعة التي أجريناها فوجئنا بأنه وضعها جانبا بسرعة، وطلب من والدتي أن تستلقي على السرير، فتحسّس سريعا باصابعه فقرات عامودها الفقري والظهر، وأعلمنا أنه عرف سبب المشكلة، وأن باستطاعته أن يحلّها فليهدأ بالنا. لكن بالنالم يهدأ لوقت طويل، إذ سرعان ما بدأ بمعالجة أمي بطريقة تظهر أنها عنيفة، وبضغوطات قاسية، فأخذت أمي تصيح وتستغيث من شدة الألم، وهو لا ينظر إلي، كأنه واثق ممّا يفعله وبأنها ستستفيد من علاجه في النهاية. لست أدري، لماذا شعرت بطمأنينة إزاء هذا المعالج، ووثقت به، منذ اللحظات الأولى التي بدأ فيها العلاج. كنت ابتسم وحتى اضحك مع أنني تخوّفت قليلا فربما سيكسر لها عظمة أو ضلعا، لقد انتابني شعور غريب، بأنها سوف تشفى، ومهما شعرت بالألم، فأنها سترتاح في النهاية!

استمرت المعالجة حوالي عشر دقائق، وما أن أعلن المعالج عن إنتهاء العلاج، حتى رأيت والدتي تطلب تعيّن موعد الجلسة القادمة، مما يدل على أنها شعرت بتقدم ما وإبارتياح رغم المعالجة العنيفة القاسية التي واجهتها.

لقد تطلّب موضوع معالجة أمي ثماني جلسات فقط، حيث شفيت بعدها تماما من آلام الظهر والرقبة، وزالت عندها كل العوارض التي سبّبت لها الألم، كل ذلك قد تم

دون أن تحتاج إلى عمليّة جراحية وأدوية مضرّة. هل سمعتم يا أعزائي! إنّ كل هذا العذاب لم يتطلّب سوى بعض العلاج اليدوي..

كانت هذه الأحداث نقطة تحوّل في حياتي، فقد وقفت على مفترق طرق وكان علي أن أختار مسلكي في الحياة المستقبلية. نعم لقد كنتُ فتى ناشئاً، في مقتبل العمر، وككل فتى في عمري لم أسافر بعد ولم أشاهد إلا البيئّة القريبة منّي، إلا أن التجربة التي مررت بها، علّمتني الكثير وقد أستغربت مما حدث لي ولأمي ووقفت مشدوها، وإرتفعت عندي الكثير من الأسئلة أولها: لماذا لم يدلنا الأطباء على نوعيّة هذا العلاج؟ لماذا لا يتواجد هذا العلاج في المستشفيات سيما أنه كان ناجحاً لهذه الدرجة؟ ماذا تفعل الأدوية وماذا تفيد؟ كم هي آمنة وضرورية العمليات الجراحية؟ إلى أيّ درجة يساعد العلاج الطبيعي؟ وهل يمكننا بواسطته الاستغناء عن الطب التقليدي؟ هذه الاسئلة راودتني ليلاً ونهاراً واصبحت أتساءل وابحث عن اجوبة اينما استطيت، ولم تفارق مخيلتي مع الزمن ذلك العلاج بزيت الزيتون أو اسلوب علاج ذلك الروسي الذي عالج والدتي.

هذان الحدّتان كانا حافزين لدراستي لموضوع الطب الطبيعي.

وجدت بعض الأجوبة، في كليّة للطب البديل في حيفا، فدرست فيها سنة واحدة، اسلوب علاج صيني المسمّى "تويّنا" وهو نوع من تدليك صيني فيزيائي. وبعد فتره من بداية تعلمي سمع الأقارب والأصدقاء، أنّي أتعلم في مؤسسة للعلاج الطبيعي، فأصبحت بالنسبة لهم مسعفاً.

وهنا عليّ أن أقول، أنني كنت أعتقد دائماً، أن معظم الناس يتمتعون بصحة جيدة، بينما الأقلية الضئيلة بينهم يعانون من مرض ما وقد ثبت لي أن هذا الاعتقاد خطأً ذلك لأنه في مفهومنا، المريض هو ذلك الإنسان القابع في الفراش فقط، يئن ويتألم ويشكو، أو أنه ذلك الإنسان الذي لا يستطيع السير، إلا مع عكازة أو اثنتين، أو أنه المرء المقعد على كرسيّ خاص، وكل ما عدا ذلك، فهم أصحّاء. هذا ما كنت أعتقده دائماً، وقد فوجئت إذ توجه إليّ، عشرات من معارفي، ومعارف معارفي، بينهم شباب وشابات، ورجال ونساء في الأربعينات من العمر وقد شعرت لأول وهله، بأنهم أصحّاء معافون لا يعانون ولا يشكون من شيء، لكنهم في الحقيقة كانوا يعانون من ارهاق، تعب وآلام كأنهم في جيل السبعين. لقد وثقوا بي، مع أنني كنت مبتدئاً، لأنني ما زلت في طور الدراسه، ولم أفتح عيادة بعد، ألا أنهم تشجعوا وصارحوني بما يشكون، راجين أن أسعفهم. وللحقيقة أقول، إنني شعرت بالسرور، لتوجه المعارف

إلي، وأني حاولت كلَّ جهدي أن أساعد من أستطيع مساعدته، وحقاً هنالك، من استطعت ان اساعده اما من لم استطع مساعدته لقلة خبرتي فقد اكتفيت بتوجيهه إلى معالجين اخرين ذوي خبرة أكبر في المجال. والشيء الأهم الذي ساهمت فيه، والذي أعتقد أنني قدمته لأقاربي، في تلك المرحلة، هو أنني خلقت لديهم الوعي والإدراك، والانتباه لصحتهم، ومحاولة علاج الأهم قدر الإمكان، قبل أن تتفاقم، وقبل أن يزيد المرض ويستفحل. لقد كانت معالجاتي لهم تجريبية، فقد مررت بأصابعي على المواضيع التي شكوا منها، بشكل عشوائي. كانت ردود الفعل مشجعة جداً، فقد شعر الكثيرون بارتياح بعد المعالجة الأولى، وأخبرني قسم منهم أنه شفي من الوعكة التي عانى منها شهوراً، وبعضهم قالوا إنهم لم يستفيدوا شيئاً.

كانت هذه النجاحات القليلة مشجعة لي، وأكسبني الشعور أنني أسير في الطريق الصحيح، وأن ما أفعله هو ضروري لمجتمعنا. عندما أنهيت السنة الدراسية في الكلية في حيفا، وبعد أن عالجت عدداً من أقاربي ومعارفي، وشاهدت بعض التقدم عندهم، تشجعت على ممارسة العمل والتعلم.

بداية العمل كانت لدى الدكتور رامز داوود، الذي تخصصَّ بالعلاج بواسطة الأعشاب والادوية الطبيعية والذي يمارس علاجه في عيادته في قرية كفر ياسيف. كنت أراقب أسلوب علاجه للمرضى الذين كانوا يعانون من أمراض مختلفة، لقد لاحظت نسبة النجاح العالية لعدد كبير من المرضى وخاصة الذين يعانون من مشاكل العقم. فقد كانت تأتي إليه أزواج مرَّ على زواجها عشرون سنة وأكثر، والذين حاولوا بشتى الوسائل والعلاجات التقليدية أن ينجبوا لكنهم لم ينجحوا، وبعد علاج دام اشهر قليلة بواسطة العلاج الذي قدمه الدكتور رامز داوود، كانت المرأة تحمل ثم تنجب، وكل ذلك بواسطة الأعشاب.

وتبيّن من خلال العلاج أن ثمة علاقة ما بين مشاكل الظهر والعقم لدى بعض المتوجهين، فاقترح الدكتور رامز بأن أشارك معه في تشخيص وعلاج هذه الحالات، التي تبين لي بأنها تتطلب علاجاً يدوياً.

أستطيع القول، إنني أحببت العمل مع الناس، ورأيت أن هذا الموضوع فيه خدمة وفائدة لهم، ويمكنني أن أعتد عليه أيضاً كمصدر رزق في الحياة.

بعد ذلك توجهت الى انكلترا لتعلّم اسلوب " تقويم العامود الفقري " وقد تصادقت أثناء دراستي، مع أحد الأطباء في الكلية، اسمه الدكتور ريتشارد ولديه عيادتان. وقد لمس أنني طالب يريد أن يعرف أكثر ويبيغى النجاح، فدعاني لزيارته في عيادته،

وسمح لي أن أساعده بالعلاج، كي أتقوى أكثر واقنعتة أنني تعلمت أسلوب علاج اخر مختلف عما أتعلّمه هنا فإن رغب فإنني استطيع مساعدته في علاج المرضى لديه. وسرعان ما تحوّلت مساعدتي له إلى نجاح، فقد كان هو وبالرغم من أنه طبيب متخرّج ذو خبرة، يعالج حسب أسلوب علاج واحد فقط، وهو الكيروبراكتيك. أما أنا، فقد كنت أعالج حسب طريقتي التي تعلّمتها في البلاد، طريقة التويّنا. وقد تحسّن عدد كبير من المرضى الذين قمت بمعالجتهم، ولكن بدل أن يفرح معلمي لذلك، فقد شعرت أن ذلك يغضبه أوّلاً لأن المرضى بدأوا يهتمون ويسألون عني بسبب أسلوب العلاج الجديد مع أنه هو معلمي وأنا تلميذه وثانياً لأنه كان إنساناً جشعاً، فكان لا يفضل أن يشفى المريض من مشكلته سريعاً، أنما كان يود أن تطول المعالجة، كي يكسب من المريض، مبالغ أكبر. وشعرت أنني أسير في الطريق الصحيح، وبأني ربما اكتشفت شيئاً بالغ الأهمية..

عدت إلى البلاد متشجعاً من تقدّمي، ومن زيادة معلوماتي، ومن تجاربي الخاصة، وبدأت أعمل في كفر ياسيف. وكنت هذه المرة مستقلاً، وأخذ الجمهور يسمع عني ويصل إليّ، وشعرت أنّ الذين عالجتهم استفادوا، إمّا كلياً أو جزئياً. وأخذت أستقبل الذين كانوا يشكون من آلام في الظهر، الرجلين والرقبة، وأيضاً الام في الرأس واستطعت أن أحل الكثير من المشاكل، وأسعف الكثير من الناس.

هناك شعور مميز روحاني في النجاح بتخليص انسان من الألم، فما زلت أذكر ابتسامه ابو عامر من طمرة الذي جاءني وهو يصيح من شدة الالم في ظهره، وفي اليوم الثاني من العلاج، قال لي " الله يخليك عمّي، البارحة نجحت بالنوم لأول مرة منذ أشهر ".

أخذت أحاضر في موضوع الطب الطبيعي وفوائده في النوادي لأن شعبنا كان يجهل هذا العلاج، فإزداد إقبال الجمهور. وكان يصل إلى عيادتي في كفر ياسيف عدد من سكان الضفة الغربية أيضاً الذين سمعوا عن هذا العلاج وجاءوا خصيصاً لعيادتي لتلقي العلاج، وعندما سمعت منهم عن الصعوبات التي يمرّون بها في إستصدار تصاريح الدخول المطلوبة الى اسرائيل، وعن تكاليف السفر الباهظة، قررت أن افتتح عيادة في منطقة الرام، بين القدس ورام الله. ومع أن الضفة الغربية مليئة بالأطباء الماهرين، إلا أنني فوجئت بمئات المرضى، من كافة أنحاء الضفة، يفدون إلى عيادتي الصغيرة للمعالجة، ذلك لأنهم سمعوا أنني أعالج بطريقة مميزة في المنطقة. وكان هذا النوع من العلاج بالنسبة لهم جديداً، لم يسمعو به، لكنهم ذكروا أمامي عشرات

الوصفات الدقيقة، التي وصفها أطباء شعبيون، واستفاد منها الناس، مما يدل على أنهم مقتنعون بالعلاج القديم، ولا يشككون فيه. وكانت النجاحات كثيرة وكنت سعيدا بهذا الوضع، واكتسبت تجربة كبيرة.

لقد طورت أسلوبا جديدا في العمل وشعرت بالقناعة التامة أن الطريق صحيحة لكن هنالك أموراً تنقصني فلا بد من وجود طرائق أخرى بإمكانني تعلّمها لتساعد عددا أكبر من الناس، لأن الذي أفعله هو خدمة الناس فأنا أقترح بديلا للأدوية والعمليات الجراحية، ولكن حين كنت أفضل في المساعدة كان ذلك يسبب لي ازعاجا وقلقا لأيام لأنني كنت أشعر بأنني خيبت آمال المتعالجين الذين وضعوا ثقتهم بي، كنت أضع اللوم على نفسي وأقول إن هنالك طرقا أخرى ما زلت لا أعرفها ويجب علي إيجادها. بالرغم من التعب الشديد، في التنقل بين القدس وحيفا اكتسبت خبرة جيدة إلى أن وقع ما لم يكن في الحساب.

في أواخر أيلول عام ١٩٩٩، وبعد مرور ثمانية أشهر فقط على عملي في الرام وعلى النجاح الكبير، اندلعت الإنتفاضة الفلسطينية الثانية في الضقة والقطاع، وتوقف عملي في منطقة الرام، فقد كانت الطرقات مغلقة، حيث وضعت الحواجز ولم يعد بالإمكان الإستمرار في العمل، وانتهى العمل المثمر، والنجاح الكبير.

لكنّ هاجسا راودني طوال الوقت وهو السفر إلى دولة الصين العظمى لأحقق حلمي الذي لازمني طيلة الوقت

كي أكتسب أساليب العلاج الصينية عن كثب. ربما هي بلاد فقيرة، وتنقصها السيارات والأدوات الكهربائية والمباني الضخمة وغير ذلك. إلا أنها وبالرغم من كل هذا، بلاد فيها صحّة وفيها سعادة، والمجتمع يقوم بكل واجباته تجاه أفرادها. وقد راودتني أفكار كثيرة من الناس مفادها، أن من يريد أن يبحث عن الصحة الحقيقية البعيدة عن المسكّنات والأدوية والحقن وغيرها، عليه أن يذهب إلى براري الصين، وإلى المساحات الشاسعة الموجودة فيها، وأن يتعرّف على الطب هناك ويتعرف على الناس كيف يعيشون وكيف يعالجون أنفسهم وكيف يتغلّبون على الأمراض.

ومع رغبة كبيرة في المعرفة والإستفاده أكثر، سافرت إلى الصين. وهناك انتسبت إلى جامعة للطب الصيني في الصين وهي جامعة " يويانغ " للطب الصيني في مدينة شنغهاي، إحدى المدن المتقدّمة والمتطوّرة جدا في الصين، ووجدت الأطباء في الصين متواضعين جدا وكل واحد منهم يحمل قلبا كبيرا ويريد أن يساعد مرضاه. وقد لمست هناك أن دينهم البوذي مبني على الشفقة والرحمة، والرحمة عند الأطباء الصينيين

هي جزء من العلاج، فيه يبذل الطبيب كل جهده ليخفف معاناة المريض وبهذه الطريقة يكتسب مهارة عالية.

دهشت عندما بدأت أشتغل في المستشفى هناك من قوة إيمان الشعب بالطب الصيني فكانوا يلتجئون لتلقي التدليك الصيني والأعشاب والوخز بالإبر، مهما كان نوع المرض فالعلاج دائما يتم بالطب الصيني حتى الأمهات كنَّ يجلبن أطفالهن للعلاج وأعمارهم لم تبلغ شهرا واحدا أحيانا، عندما ترتفع حرارة الأطفال أو يصيبهم اسهال أو بكاء زائد فكانوا " يطقون " رقابهم ويدلكون ظهورهم ورؤوسهم وأوجهم وهم يبكون بشدة وأمهاتهم تبتسمن، كم كان من المستحيل أن يصفوا لهؤلاء الأولاد أدوية كيميائية مثلما يفعلون في بلادنا، و فقط بعد أن جربوا كل الوسائل الطبيعية.

تعلمت في الصين نظريات جديدة، وتقنيات لم أعرفها، وقضيت وقتا طويلا في المستشفيات، واستطعت أن أكتشف سر قوة الطب الصيني العظيم، فكل ما يحتاجه الطبيب المعالج، هو خبرة وإحساس في يديه، وقلب كبير للتضامن مع المرضى وصبر جميل.

الطبيب في الصين ليس بحاجة إلى غرفة عمليات، ولا إلى أجهزة تصوير، ولا إلى أدوية وحقن مخدرة. وقد رأيت في الصين مستشفيات كبيرة وحديثة تعمل فقط بالطب الصيني وهو نفسه الطب الذي استعملوه قبل آلاف السنوات والذي لم يتغير، وكان هذا العلاج ينجح في إشفاء آلاف المرضى والمصابين. وكان الصينيون يستغربون من كثرة استعمال الغرب للأدوية ويستهنون من جفاء الأطباء لمرضاهم وتباعدهم الروحي عنهم. ومن الطريقة التي يعالج فيها كل طبيب مرضاه وهو جالس من وراء الطاولة، ويتركهم بعد دقائق محملا إياهم كيسا من الأدوية. كانوا يقولون " إن الطبيب الغربي يستعمل كتاب وصفات الادوية وكأنه سلاحه، فالطبيب بدونه، كالجندي الذي يخرج للحرب دون سلاح " .

في بداية عملي، جاء إلي بلال ابن الستة وثلاثين عاما عندما وصل للمركز، كان يعاني من شلل كلي يبدأ من الرأس حتى أصابع رجليه. كان في الرابعة عشرة عندما ذهب ليسبح في منطقه " وادي القرن " في معليا عندما قفز من علو سبعة أمتار ولم يكن يعرف ان ارتفاع الماء كان فقط أربعين سم مما سبب كسرا في فقرات رقبته. بعد سنتين من المعالجه المكثفه في المستشفى حيث كان مهددا بالموت، نجا بلال وخرج من هذه الحادثه بشلل كلي. عضلات وجهه هي الوحيدة التي ظلت تعمل. وقد وصل عندي في حالة وصفها بأنها غير محمولة، فقد كان يعاني من آلام وضغوطات في رجليه ويديه وبطنه ورقبته ورأسه. واكتشف أن الأدوية التي تناولها لتخفيف الآلام،

قد سببت له قروحا بالمعدة والاثني عشر الامر الذي زاد من معاناته. لقد قال لي : "إني تقبلت وضعي ولا أحلم بان أقف على رجلي وأعود لأمشي مجددا ولكن الأوجاع تقتلني ". كانت آلام بلال غير محتملة وقد فكر بالانتحار اكثر من مرة. وبعد فحصي لجسمه أكتشفت ان العضلات عند بلال كلها متيبسة، قصيره وسميكة جدا، الأمر الذي سبب تصلبا وركودا للدم وتجمعا للأوساخ التي تعرف " باليوريك اسيد " والتي سببت عنده التهاب المفاصل. كنت اراقب بلال خلال جلسات العلاج لأعرف اي طريقة علاج تلائمهم أكثر، فاني لم أعالج مثل هذه الحالة من قبل فعالجته بالطرق التي تعلمتها. رغم اني لم أكن متأكدا كم باستطاعتي مساعدة بلال ولكنني أو من انه طالما الانسان على قيد الحياة فالأمل بالشفاء دائما موجود. لذا صممت بأن اعطيه الأمل في العيش دون آلام بالحد الأدنى. فأنا أو من بأن الطبيب عليه دائما الإيحاء بالثقة والتفاؤل (فهذا ينعكس على المريض) ولكن مع صراحة تامة بالحالة وإمكانية شفاؤه. علامات التحسن بدأت تظهر على بلال منذ الجلسات الأولى، وبدأت آلامه تخف تدريجيا، بعد ثلاثة اشهر وصلنا لدرجة تحسن مثيرة جدا، ونجح في الوقوف لوحده وصار يحرك يديه لأول مرة في حياته منذ الحادثة.

هناك اكتشفت أول مبدأ للديسلوكتيكا وهو تطويل الأنسجة الرخوه لتصل قياسها الطبيعي.

قضيت عدة سنين أعمل مع الناس الذين وثقوا بي وبعلاجي بعد أن يئسوا من المعالجة الطبية العادية. وبدأت بتأسيس أسلوب بي الخاص والذي تميّز عن باقي أساليب العلاج. مثل التوينا الاوستيوباتيا، كيروبركتيكا، الابلايد كينسيولوجي. . . الخ
مثلما كنت أشاهد الألم واليأس في عيون المرضى، كنت كذلك أشاهد الشكر والإمتنان لديهم وكذلك الراحة والشعور بعودة الحياة إلى أولئك المتألمين، بعد أن عالجتهم لفترة.

فصل ٢

خواطر ونظريات:

خلال مداولتي في عيادتي وإستقبالي لألاف المتعالجين، لفت نظري أن كل أولئك الذين جاءوا إلي عيادتي كانوا قد عولجوا ولمدة طويلة في صناديق المرضى والمستشفيات. الكثيرون قد اجروا عمليات جراحية منوعة لم تقدمهم. قسم كبير منهم تناول أدوية وحقنا بعضها مخدر وبعضها مخفف للإلتهاب ومعظمهم مرّ بعلاجات فيزيائية ولم يتقدموا، عدد منهم إستعملوا الإبر الصينية وكذلك انواع علاجات من الطب البديل الذي شمل ايضا بعض التدليك لكنهم لم يشعروا بتحسن. لقد قال الأطباء لهم أنهم مصابون بالديسك او التكلس أو بخلل بالعامود الفقري أو بجفاف في الركبتين وغير ذلك.. وقد وجّههم لتناول الأدوية، فخفف الدواء الألم لكنه لم يحل المشكلة. لقد أجريت لهم تحليلات مخبرية وصور وحتى عمليات جراحية لكن وضعهم لم يتغير. وقد عاد هؤلاء المرضى إلى الطبيب الخاص الذي عالجهم أو إلى الطبيب المتخصّص وسألوه عن حالهم فكان رد هؤلاء الأطباء بتوجيههم إلى إجراء فحوصات أخرى، ووصفوا لهم أسماء أدوية جديدة على أمل أن تساعدكم.. وعندما أخذت أعالج الناس، وجدت أن المرضى على ثلاثة أنواع: المرضى العاديون، المرضى الضحايا والمرضى الجريئون.

المرضى العاديون:

أولئك يريدون الشفاء لكنهم لا يريدون أن يغيّروا شيئاً من أنماط حياتهم، أو من

عاداتهم، يزورون أطباءهم ويبتلعون بشغف كلمات الأطباء الذين يعالجونهم، وأدويتهم كذلك، ولا يسألون ويستفسرون وحتى لا يشككون، ويعتبرون الطبيب وتعليماته مقدسة، فيلتهمون الأدوية، ويرضخون لسكاكين الجراحين بثقة عمياء.

المرضى " الضحايا " :

هؤلاء لا يتمنون الشفاء إن كان بوعي او بغير وعي، هم متأكدون أنهم ضحية هذه الحياة وأن هذا المرض قد أصابهم لان ذلك هو " حظهم " ولا يحاولون الإلتجاء للعلاج، وان فعلوا ذلك فلأن أقرباءهم أو أصدقاءهم حثوهم على ذلك ولكنهم من أول فرصة سيجدون لأنفسهم عذرا بأن العلاج لن يفيدهم، وسيظهرون لكم دائما أنهم مساكين، يتكلمون باستمرار عن الأهم تسمعهم يقولون بتشاؤم: " لا أعرف ماذا فعلت لأستحق ذلك.. "، " مع حظي لست متفاجيء.. " عندما ينصحونهم بالتغيير يقولون: " لن أستطيع تحقيق ذلك.. "، " سأفشل على الأكد.. "

تتسائلون هل هنالك من يجب أن يكون مريضا او ان يموت؟ الجواب هو نعم، هناك الكثير من الأسباب التي تجعل هؤلاء الاشخاص يحافظون على مرضهم لاسباب تساعدهم ان يهربوا من مشاكلهم، مثل خسارة حبيب او ابن، فعقله يأمر جسمه بعدم الكفاح للعيش بصحة، لانه لا يستحق ذلك. فكما نعرف ان المخ يؤثر على اجهزة الجسم بشكل مباشر، فنرى احيانا زوجين عاشا مع بعضهما البعض ٥٠ سنة وبعد ان مات احدهم، يموت الثاني بعده بفترة قصيرة جدا. تفسير هذه الظاهرة هو ان الاثنين كانا يحاولان البقاء الواحد من اجل الثاني، وعند موت احدهما يفقد الشريك الثاني الارادة في الحياة. عند هؤلاء المرضى تصبح الرغبة في الحياة ضعيفة لأنهم يعانون من اليأس، مثلما نملك اجهزة " اريد ان اعيش " فهناك اجهزة " اريد ان اموت " فعالة تدمر اجهزة الدفاع التي فينا، وذلك بواسطة ابطاء وظائف الجسم خصوصا عندما يخيل لنا انه لا يوجد ما نعيش من اجله. اسباب اخرى تجعل هؤلاء يحبون المرض، هو اكتساب الاهتمام من حولهم، يتحولون كالأطفال الذين يتلقون الدلال من افراد العائلة عند المرض، مثل الحلويات والاعتراف بحبهم لها، وعدم اجبارهم على الذهاب الى المدرسة. كما قصت احدي المتعالجات قائلة: " أتذكر أن أسعد ايام حياتي هي عندما كنت أمرض فقد كان والدي يروي لي القصص وهو ممسك بيدي. المرضى يربحون عادة العطف والدلال من قبل الأصحاب والأقارب، المرض ممكن ان يصبح الوسيلة الوحيدة للمريض لكسب الراحة وتلقي خدمة الاشخاص من حوله.

*وصلت الى عيادتي امرأة بصحبة بناتها، كانت تشكو وتصيح من الألم حادة في الظهر، عند معاينتي لحالتها تبين بانها تعاني من انزلاق في الغضروف في اسفل الظهر. بدأت بمعالجتها، وبعد يومين عادت لتلقي العلاج التالي، عندما سألتها عن وضعية الألم، اجابت بأنه لا يوجد تحسّن. قمت بفحص فقرات العمود الفقري، وخلال فحصي عاينت تحسن ملحوظ في وضعية الظهر، فأخبرتها بذلك، عندما شعرت أنه بإمكانني معرفة التغييرات التي تحدث في الظهر من خلال الفحص، استبدلت جوابها بأنه فعلا هناك تحسن في الظهر، ولكن هنالك بعض الالام التي ما زالت موجودة...

المرضى الجريئون:

أو المحاربون كما أحب أن أسميهم، يرفضون أن يستسلموا للمرض أو أن يكونوا ضحية له، لذلك هم يستفسرون عن كل كبيرة وصغيرة، ولا يقبلون أجوبة سطحية بما يتعلق بصحتهم، ولا يوافقون على إجراء عملية إلا بعد أن فحصوا كل البدائل، وبعد أن تأكّدوا أن العملية الجراحية هي الحل الوحيد. المرضى الجريئون، يريدون أن يتثقفوا ويتعلموا من جراء اصابتهم بالمرض، هم يريدون من طبيبهم أن يكون معلما وليس حاكما. هم يحبون الحياة ويعشقونها، وهم سعداء. يريدون أن يحافظوا على صحتهم فلا يستسلموا لمرض أو لدواء. وهم في نفس الوقت، مستعدون للتضحية، ولتغيير نهج حياتهم، لربما كان في التغيير شفاء لهم. وكثيرا ما يكون علاجهم في تفكيرهم السليم، أو في معنوياتهم العالية، أو في حركاتهم الصحيحة، وفي رياضتهم المستمرة، وليس في العملية أو الدواء. تسمّعهم دائما يقولون: "أستطيع فعلها دون مشكلة.."، "سأنجح في تحقيق مطالبي وقريبا سأرى نتائج..". وما زلت أذكر من بين المرضى الجريئين الذين عالجتهم، عايدة من الناصرة التي عانت من "انفجار في الغضروف" بعد أن حاولت ان ترفع سجادة رطبة كانت قد نظفتها، الامر الذي سبب فتقا قويا في غضروف أسفل الظهر. وبعد تشخيص قال الأطباء لها: "إنك مجبرة على إجراء عملية جراحية، من أجل إستئصال الغضروف وتثبيت الظهر بلوائح بلاتين كي نزيل الضغط الشديد على النخاع الشوكي، حتى نمنع إصابتك بالشلل وعليك إجراء العملية فورا قبل ان يحدث الأسوأ". بالرغم من تخوّفها لم توافق عايدة على إجراء العملية، وطلبت وقتا أطول كي تقوم بإستشارة

أطباء آخرين. فانزعج الأطباء وحذروها من أنها قد تفقد مسؤوليتهم كلها، وإذا استمرت في عنادها وغادرت المستشفى، فإنهم لن يستقبلوها مرة أخرى ان قررت الرجوع. هذه النبذة من الحديث، أغضبت عايذة التي قالت لي لاحقا أنها شعرت بلؤم في وجوههم ولم تشعر بعطف وحنان من قبلهم، مما زادها إصرارا على قرارها وعدم قبولها بإجراء العملية وكانت مصممة على البحث عن طبيب اخر وهي لا تعرف من وأين؟. بعد يومين سمعت عايذة عني من اصدقاء أنه بإمكانني مساعدتها، وبعدها وصلت إليّ للعلاج وبعد تشخيصي لها وتفسيري لطريقة العلاج، طمأنتها وأعطيتها الأمل الكافي لشفائها، كانت تبحث عن طبيب يوافقها ويشجعها وبعد علاج دام ثلاثة شهور شفيت عايذة تماما ورجعت لحياتها بشكل إعتيادي.

إن الذي ساعد عايذة أولا هو تصميمها على الشفاء والامر الثاني كان طريقة العلاج. ومهما نسيت من أشياء، لا يمكن أن أنسى ذلك الشيخ من قرية بيت جن، الذي جاءني وهو في الثانية والثمانين من عمره، وقد كان يعاني من آلام في أسفل ظهره، وعندما دخل العيادة وصف لي بشدة ومرارة الآلام التي تزعجه منذ أسبوعين، والتي غيرت كل برامجها، وقال وما زالت كلماته محفورة بذاكرتي: " إن المستقبل أمامي ولدي الكثير من الواجبات لأؤديها، وليس لدي وقت للمرض مثل باقي أبناء جيلي ".! تعلمت من هذين " المريضين الجريئين " أن عقل الإنسان البشري له تأثير كبير على الأمراض والانحرافات الصحية التي تصيبنا. وأن القدرة على الشفاء ليست مقصورة على نوعية المرض، بل على كيفية تفكيرنا وتعاملنا معه، ومعالجتنا إيّاه. والأبعد من ذلك، يمكن أن أقول، إن أي مرض يمكن للإنسان السليم المعافى أن يتغلب عليه بقواه الذاتية. فالمشكلة ليست في الجرثومة، أو في العدوى المرضية وانما المشكلة هي مع الجسم نفسه، فإن أجسامنا مكشوفة ومعرضة للأمراض والفيروسات بشكل دائم، وهي مبنية على مقاومة المرض والتغلب عليه، الأجسام السليمة تقاوم المرض وتتغلب عليه، أما الأجسام غير السليمة فلا تنجح في المقاومة والقضاء على الفيروسات وهكذا يحصل المرض.

بإستطاعة الأهل ان يربوا اولادهم كيف يصبحون مرضى جريئين فالولد يرى اهله كيف يواجهون المرض فيقلدهم، جينات سيكولوجية تستطيع ان تكون مفيدة او مدمرة تماما مثل جينات بيولوجية. اي اذا كان الاب ضعيفا ومتشائما يكون الابن ضعيفا ومتشائما.

حسب ما ذكر في الكتاب د. بارني سيغال أن أطباء نفسيون امريكيون اكتشفوا أن

المرضى الجريئين تتواجد لديهم خلايا T قاتلة (خلايا بيضاء التي تبحث عن خلايا سرطانية وتقتلها) اكثر من مرضى عاديين أو مستسلمين.

المرضى الجريئون لن تسمعهم يشكون ولا يتذمرون مَّما وقع لهم ولا يخافون من المستقبل أو من أية حوادث خارجية ويعرفون أن السعادة هي فعل داخلي غير متعلق بظروف خارجية. هناك مرضى غير عاديين لا يخافون من الموت. انهم يحاولون ان يعيشوا ما أمكن حتى ساعة موتهم، لذلك فهم يشكون قصه نجاح دون علاقه بنتيجة المرض، لان حياتهم تغيرت للأحسن، حتى لو لم يشفوا من مرضهم.

السيدة امال وصلت الى عيادتي في سنة ٢٠٠١ وكانت تبلغ من العمر ٥٣ عاما، وجهها كان متعبا اصفر اللون وفيه تجاعيد كثيرة، قالت: اريد ان ارى اذا كنت تستطيع ان تنقذني، وفي حديث بيننا قالت لي انها مرت بعملية جراحية وتبين انه بداخل بطنها الكثير من الاورام السرطانية التي من الصعب ازلتها وقد خضعت لعلاج كيمائي صعب دام شهرين، وبعد ان شقوا بطنها وجدوا انها لم تتحسن بتاتا. ونصحها الاطباء بالأشعة ولكنها رفضت اي علاج آخر، وعندما وصلت لعيادتي كانت تطلب الحل كونها على وشك اليأس. اعطيته الإرشادات والنصائح لنمط الحياة السليم، شجعتها ان تحيا بشكل صحيح، ان تأكل جيدا تنام جيدا وتمارس الرياضة يوميا. عندما غادرت كان هناك ابتسامة خفيفة على وجهها. وقد زارتنى بعد ٣ اشهر وعلامات التحسن قد بدت تظهر عليها واعطيته ارشادات إضافية تستطيع اتباعها لتشفى كلياً من المرض، التجاعيد اصبحت أقل من ذي قبل ولون بشرتها اصبح أحمر . اتصلت بي امال بعد شهرين خائفة تقول انه عليها ان تخضع لعملية جراحية لانهم يريدون ازالة ورم كبير من الامعاء. هانفتها في اليوم الثاني لأطمئن عليها فرد علي زوجها قائلاً بأن الاطباء قد شقوا بطنها وفعلا وجدوا ورما صغيرا بالامعاء وانهم ازالوه ولكن لدهشة الاطباء، فإن البطن التي كانت مليئة من قبل بالأورام أصبحت نظيفة منها تماما. اليوم امال قوية وتتمتع بصحة ممتازة.

اذا كنت مريضا وقالوا لك ان المرض لا شفاء له وستعيش تحت ظله مدى الحياة. فأنا اقول لك أنك غير مجبر بأن تعيش محدودا أو معلقا بأي مرض، تستطيع أن تبدأ التغيير من اليوم، إن العجائب لا تحدث من الخارج بل هي فعل داخلي.

كل شخص يستطيع ان يكون مريضا جريئاً والوقت المناسب هو أن يبدأ مباشرة حتى لو لم يكن مريضا. فلماذا نسرع في إطفاء النار اذا كنا نستطيع منع نشوب الحريق من البداية.

باستطاعة الاهل ان يقوموا بتربية اولادهم كيف يصبحون مرضى جريئين فالولد يرى اهله كيف يواجهون المرض فيقلدهم، جينات سيكولوجية تستطيع ان تكون مفيدة او مدمرة تماماً مثل جينات بيولوجية. اي اذا كان الاب ضعيفا ومتشائماً قد يسلك الابن نهجه.

الجسم ام الجرثومة؟

نلاحظ أحياناً أن جميع أفراد العائلة يجلسون في مطعم ما ويأكل جميعهم نفس الطعام ونفس المشروبات في نفس الظروف، ولكننا نجد أن واحداً منهم أصابه تسمم أو وعكة ونُقل إلى المستشفى، بينما لم يصب الآخرين أي شيء من ذلك. ونجد أحياناً أن في الأسرة الكبيرة واحداً فقط مصاباً بالرشح، أما باقي العائلة فبعيدة عن ذلك. وحتى لو أصيب أكثر من واحد بالرشح، فهناك من يكون شفاؤه أسرع من غيره.

إذن المشكلة ليست مع الجرثومة، وإنما مع الجسم الذي يتقبل هذه الجرثومة أو يتغلب عليها ويرفضها. وقدماً قال الحكيم ابو قراط: "إنني أفضل أن أعرف من هو الإنسان الذي يعاني من المرض، على أن أعرف ما هو المرض الذي يعاني منه هذا الإنسان". لقد تطوّر الطب الحديث وعلومه بشكل رهيب خاصة في القرن الأخير، وبفضل التطور تم اختراع ماكينات إلكترونية تستطيع فحص وقياس وتشخيص أدق التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي لم يعرفها البشر من قبل.

ومع إشتهار العقاقير وتواجدها في كل بيت في العالم الغربي ومع تكاثر الأبنية الطبية والمستشفيات في كل مدينة إلا أننا لا نرى ان المرض في مجتمعنا يقل، بل على العكس، فانه يزداد والناس تعاني من امراض والام اكثر من اي فترة في التاريخ.

هياً نفحص ما هو الخطأ في العناية الطبيّة في العالم الغربي؟

رغم تطورها وتواجدها في كل مكان فقد فشلت العناية الطبية بشكل تام، في شفاء ومنع أمراض كثيرة، بعضها قديم، وبعضها أمراض ظهرت أو ازدادت في الآونة الأخيرة، وهنا يجب الأخذ بعين الاعتبار المعطيات التي تثبت ما أقول:

* يعاني الناس اليوم من الألم في الظهر، الرقبة والرجلين أكثر من اي فترة في التاريخ.

* يُصاب الناس اليوم بالرشح والانفلونزا اكثر من اي فترة في التاريخ.

* يُصاب الناس اليوم بالسرطان، أكثر من أي فتره أخرى في التاريخ.

* يصيب السكريّ اليوم أعداداً كبيرة من الناس بشتى الأعمار أكثر من أي فترة أخرى

في التاريخ.

* أمراض القلب المختلفة إزدادت بشكل هائل بين الناس في العقود الثلاثة الأخيرة.

- * أعداد هائلة من الناس مصابة بمشاكل بالمعدة، آلام عضلات، التهابات المفاصل، إرهاب، ربو، آلام الرأس (ميغرينا)، أكثر من أي فترة في التاريخ.
- * نساء كثيرات عندهن مشاكل بالعادة الشهرية، من تأخير إلى آلام قبل وبعد، أكثر من أي فترة في الماضي .
- * أولاد يعانون من زيادة الطاقة (hyperactive) أكثر من أي فتره في التاريخ.
- * يعاني الناس اليوم من الأرق insomnia أكثر من أي فترة سابقة في التاريخ.
- * يعاني الناس اليوم من أمراض جلديّة، حب شباب وحساسية أكثر من اي فترة في التاريخ .
- * يعاني رجال ونساء اليوم من مشاكل جنسية وعقم، أكثر من اي فتره اخرى في التاريخ.

ماذا يعني كل هذا؟؟؟

هذا يعني أن الطب الغربي غير ناجح، لأن المرضى الذين يحتاجون إلى علاجات طبية أو إلى تناول الأدوية يزداد يوميا. وهناك أعداد كثيرة ستحتاج الى عمليات جراحية. جاء في التقارير والمعلومات الطبية في " فورتشين ميجازين " الأميركية، إن العالم الغربي يخسر الحرب ضد السرطان، فنسبة المرضى الذين يموتون من السرطان اليوم، أعلى من النسبة التي كانت في السبعينات، أكثر من ٢٠٠ مليار دولار صرفت على البحث في امريكا لوحدها على علاجات وطرق وقاية من السرطان، ولكن بدون جدوى، والأنكى من ذلك أن الإنسان اليوم، معرض للإصابة بالسرطان، أكثر من أي فترة مرّت في التاريخ.

من الربح من كل هذا يا ترى؟؟

إنها شركات الأدوية وتجار الأدوية!!

فهم يربحون أكثر من أي صناعه أخرى في العالم.

إنني أؤمن وأعتقد أنه توجد علاجات شافية طبيعية لكل مرض. هذه العلاجات قد خبيثت وحُجبت عن الجماهير، من قبل صانعي الأدوية ومجموعات أخرى.

والسؤال هنا، لماذا؟ ومن الربح؟

والجواب بسيط: المال والقوة، والربح هو شركات الأدوية.

لا أعتقد أن السواد الأعظم من الناس له فكرة عن قوة المال. فالمال اليوم هو الذي يجعل العالم يسير ويدور وليس عندي أي مشكلة مع ذلك، ولكن حب المال أي الطمع

والجشع، الجنون وراء جمع الثروة، هو مصدر كل شر. وإذا أتينا لنفكر في بعض الحقائق، نجد أن ٩٠٪ من المساجين في العالم يقعون في السجن بسبب جنون متعلق بالمال. فالمال هو قوّة عظيمة، وكثيرون مستعدّون أن يخاطروا بدخولهم إلى السجن من أجله. هل علمت أن ٧٥٪ من كل الجرائم تحدث بسبب المال. إن شهوة الناس الزائدة للمال، تجعلهم يقتلون بعضهم بعضاً! إن مصلحة شركات الدواء العالمية هي الربح، وهذا هو حقّها القانوني، ومسؤولية مديرها هي أن يزيدوا دخل وأرباح شركاتهم، كي تكبر وتتطوّر، والطريقة الوحيدة لذلك هي ان تنتج الشركات مستحضراتها بأقلّ تكلفه ممكنه، والقيام ببيعها وتسويقها بأعلى سعر، وبأكثر كمية ممكنه، أما مصلحة المرضى الذين يستهلكون هذه الأدوية فهي عندهم في أسفل السلم.

الموضوع المركزي هنا هو ليس أننا نريد فقط أن نحارب الطب العادي بل هو أنه ألم يحنّ الوقت لنولد حضارة تتمتع بالصحة غير المصممة بحسب المصالح الضيقة لمصنعي الأدوية. مهما وكيف نحاول ففي اخر الامر شركات الأدوية معنيّة بإستهلاك شديد، مستمر وطويل الأمد لأدويتها. من هنا واضح لنا كلنا أن المرضى المزمنين يتناولهم أدوية التي تحافظ على وضعهم الصحي القائم والتي لا تشفيهم هي العمل الأكثر ربحاً في السوق. أطباء كثيرون يعرفون اليوم هذه الحقيقة وقد يؤسوا منها ويفضّلون احيانا تجربة قوة العلاج الطبيعي في الشفاء الممكن للأمراض. هذه الصناعة قوية جدا وتعرف كيفية الحفاظ على أطبائها كوكلاء لتسويق منتوجاتها، وعلينا نحن كزبائن دائمين، ما زلنا نؤمن أنه إذا تناولنا الحبة الصغيرة مرتين في اليوم فكل شيء سيكون على ما يرام! لا ليس على ما يرام، وإنّي أتأمل أنه في السنين القريبة سيكتشف الجمهور الواسع أكثر وأكثر العواقب في صناعة الأدوية وسيبحث عن علاج بديل خال من الأضرار.

لنفكر لماذا تنقل مئات الشركات في العالم تصنيع منتوجاتها إلى دول العالم الثالث، وتمنع من مواطني دولتها عشرات آلاف أماكن عمل؟ الجواب هو: لأن شروط العمل هناك أرخص، سننتذكر أن هدف إدارة الشركة هو فقط أن تزيد الأرباح. فالشركات الكبيرة تركز دائماً على زيادة الأرباح، حتى لو كان ذلك على مصلحة عمالها، أو على مصلحة زبائننا، أو على مصلحة البيئة أو الإنسانية.

لننظر إلى صناعة الأدوية، ولنفرض أنك صاحب مصنع لإنتاج دواء الإنسولين لعلاج السكري، وأنت تبيع منه كميات هائلة وتربح ملايين الدولارات، فهل ستفرح إذا

اكتشف إنسان ما عشبة يمكنها شفاء داء السكري، الذي سيؤدي إلى توقف الإنسان عن إستعمال الأنسولين؟ طبعاً لا!!! لأنك ستكون يومها عاطلاً عن العمل. فأنت ستعمل كل ما في وسعك كي لا يحدث ذلك.

إن ملايين الدولارات يتم إدخالها يومياً وطالما أن الناس تمرض لصالح شركات الأدوية، لأن الإنسان المعافى لا يحتاج إلى شراء أدوية. أنا وأنت ونحن جميعاً بالنسبة لشركات الأدوية لسنا سوى مستهلكين فإن كنا مرضى عندئذ نكون زبائن ممتازين بالطبع. إن الذين يديرون صناعة الأدوية اليوم هم أشخاص يعتبرون من أغنى الناس على وجه الكره الأرضية، وأكثرهم جشعاً. وكما قلنا فإن شركات الأدوية تحقق مكاسب رهيبية وأرباحاً هائلة، وهي ككل شركة هدفها الربح، تريد أن تربح أكثر وأكثر، ولا يهمها بتاتا أن يستفيد أولئك الذين يدفعون آخر ما عندهم من أجل حبة دواء. هيا بنا نفحص الاحتمال التالي الذي سيوضح لنا أبعاد الموضوع:

لنفرض أن هناك عالماً نشيطاً موهوباً يشتغل في مختبر مستقل ويصل في بحوثاته المكثفة إلى إكتشاف مذهل، وهو عبارة عن نوع من الأعشاب الذي يصنع منه شايًا. وهذا الشاي يشفي أي نوع سرطان موجود في الجسم. وقد تمت تجارب مستمرة ومركزة على هذه العشبة من خلال تجربتها على ألف مريض وبعد التجربة ظهر أنه تم شفاؤهم جميعاً بدون إستثناء، وبدون دواء كيميائي، وبدون عمليات جراحية، وتبين أن كل مريض بالسرطان يستطيع ان يشرب من هذا الشاي، الذي يكلف القروش، والذي لم تنشأ منه أي عوارض جانبية، حيث يستطيع المريض الشفاء بسهولة من هذا المرض اللعين.

لكننا لن نسمع في حياتنا قصة كهذه!، ليس لأن هذه القصة لا يمكنها أن تكون حقيقة، بل لأنه إذا سمح لعشبة كهذه أن تباع في الأسواق، فإن شركات الأدوية التي تُصنِّع أدوية لعلاج السرطان ستغلق أبوابها، والذين يجرون الأبحاث المخبرية لن يقبضوا التمويل المطلوب، وعيادات السرطان لن يتواجد فيها متعالجون، ومئات آلاف الأشخاص سيكونون عاطلين عن العمل، وصناعات كاملة ستسقط، وأصحاب هذه الشركات سيخسرون المليارات بسبب هذه العشبة رخيصة الثمن.

لذلك عندما سيكتشف هذا الباحث الدواء، فلن يجد من يصغي إليه، أو يدعمه ويمكن أن تُقدم ضده شكوى أنه يمارس الطب بدون رخصة، وأنه يضرُّ بالاقتصاد الوطني، ويتم إخفاء آثار هذا البحث النافع المجدي.

أعتقدون أن هذا خيال؟ إن كنتم تعتقدون إن هذا مستحيل حدوثه، فكأنكم تقولون أن

أصحاب مصانع الأسلحة يتمنون إحلال السلام في العالم!.
للأسف أعزائي، فإن الخير في هذه الحياة لا يغلب الشر، والفوائد المادية والمصالح السياسية تفوز أمام الفوائد الإنسانية والصحية والبيئية. إننا نرى على سبيل المثال أن التلوث البيئي يهدد إستمرارية الحياة على الكرة الأرضية، وذلك نتيجة التلوث الذي يسببه الإنسان. يؤكد العلماء أن كثرة إطلاق ثاني أكسيد الكربون وإقتلاع الأشجار يسببان ارتفاع درجة الحرارة سنويا، الأمر الذي يؤدي الان لذوبان الجبال الجليدية في القطبين الشمالي والجنوبي، مما سيؤثر على إرتفاع المياه ويسبب في تعريض بلدان إلى طوفان والتسبب في إنقراض ربع الكائنات الحية الموجودة في العالم اليوم.

قد تقول إن هذا أمر غريب، ولكنه أثبت مؤخرا على يد أكبر العلماء وهو واقع بدأنا نرى آثاره بشكل واضح في السنوات الاخيرة. فكم من السياسيين تراهم يتحركون ليحدثوا تغييرا كي يخففوا من التلوث ومن إختناق الكرة الأرضية على أمل إنقاذها؟ لكن لا، فالارباح بالنسبة لهم أهم. لا أستطيع تفسير هذا التصرف لأنه في نهاية الأمر لا نملك مكانا آخر نسكن عليه!.

أعتذر من الخروج عن الموضوع ولكنه هذا الأمر يغيظني جداً فلنرجع لموضوع الأدوية وهنا أود أن أحدثكم عن جدتي، كان عمرها خمس وسبعون سنة عانت فترة طويلة من الألم في القسم الأيمن العلوي من البطن، وبعد إجرائها عدة فحوصات وتحليلات مخبرية تبين انها تعاني من أورام سرطانية في الكبد. وقد نصحتها الأطباء بتناول أكثر الأدوية تطوراً في العالم اليوم الذي يعالج هذه الظاهره، ولكن هذا الدواء لم يُدرج ضمن مجموعة الأدوية الثمينة التي يقدمها صندوق المرضى من خلال السلة الدوائية. وكي توفرّ جدتي الدواء اضطرت أن تموّل ثمنه من جيبها الخاص. وأن تفتح حقيبتها على مصراعيها حتى أنها اجبرت على كسر برامج التوفير التي خصصتها لأبنائها طلبا للحياة وهي تتوقع الشفاء. بعد العلاج بهذا الدواء الغالي الثمن الذي استمر ستة أشهر، لم تتحسنّ صحة جدتي بل تراجعت، وذهبت أموالها أدراج الرياح. وعاد الأطباء ونصحوها باستعمال دواء جديد أغلى ثمنا، لقد حاولت مرارا أن أنصح جدتي أن تترك كل هذه الأدوية وأن لا تعلق عليها آمالا، وحاولت أن افسر لها أن هذه الأدوية هدفها إستغلال المريض، وأنه لا شفاء بها، خاصة مرضى السرطان الذين يشعرون أن نهايتهم قريبة ويكونون على إستعداد لصرف كل ما عندهم كي يشفوا. كان هؤلاء المرضى لا يترددون في الحصول على المبالغ المطلوبة

حتى لو باعوا بيوتهم، وقلت لجدتي: " عليك أن تعلمي على تقوية وحصانته الجسم وهو بدوره سيتغلب على المرض فمن الخطأ مهاجمة السرطان ومحاولة تدميره بالعلاج الكيميائي، بل عليك أن تعلمي على تقوية جسمك وحصانته وهو بدوره سيتغلب على المرض ". احد اصدقاء العائلة وهو ممرض مؤهل نصح جدتي أن تتركز في علاجها بالثوم والبصل، اللذين يساويان ألف دواء أن تبعد عن المستشفيات قدر الإمكان. وقمت بشراء مشروب هو خليط من الاعشاب الطبيعية لقد فارقت جدتي الحياة بعد أشهر من محاربتها المرض.

إن الأحاديث التي سمعتها والأبحاث التي أجريتها والجدالات التي واجهتها والاوراق التي قرأتها والمعلومات الداخلية التي وصلتني، جعلتني اتخذ موقفا من صناعة الأدوية وأحاول بقدر الإمكان أن أكشف خفاياها ونواياها لمصلحة الجماهير البسيطة المنجرفة وراءها. شاهدت مؤخرا فيلما عن صناعة التبغ اسمه، (ذا إنسايدر) وهو يُظهر كيف تم خلال عشرات السنين، إخفاء الحقائق عن الناس من قبل شركات التبغ، بأن السجائر تسبب أضرارا صحية، وأخفوا أيضا انها تسبب الادمان إذا ما تحكمت هذه المادة بالمدخن، فلن يستطيع التوقف عن التدخين. وكانت الشركات تنفي هذه الحقيقة وتنكرها بطبيعة الحال حتى كانوا يقومون بتصوير أطباء يدخنون كي يثبتوا انه غير مضر، إلى أن قام شخص من داخل الجهاز وكشف الحقيقة للملأ، وهي أن المواد المستعملة داخل السجائر سامة بشكل كبير وهائل، وكانت معروفة للجميع داخل الشركة أنها تسبب الإدمان والضرر، ولكن المسؤولين في هذه الشركات كانوا يدعون دائما بعدم وجود " اثبات علمي مؤكد " بأن السجائر تسبب ادمانا وتضر. اليوم فقط أكدت وزارة الصحة ان التدخين يسبب سرطان الرئتين وامراض اخرى صعبة وتحذر منه، ومع ذلك فهي تسمح بتسويقها فلماذا!؟.

السؤال هو " لماذا كذبوا علينا "؟

الجواب هو طبعا المال!!!

أنا أتوجه إلى كل إنسان وأقول له: إستيقظ وانظر حولك! لا تعط المجال لأصحاب شركات الأدوية بأن يخدعوك أو أن يرسموا لك الصورة أو الفكرة بأنهم أشخاص طبيون، يريدون أن يخلصوك من الأمراض، لأنك اذا فكرت ونظرت جيدا، فسترى فقط طماعين يريدون أن يربحوا أكثر وأكثر، فصناعة الأدوية ليست لها نية في أن تشفي الامراض بل العكس، لأن الجهاز الطبي اذا سعى إلى شفاء الامراض، فسيكون عاطلا عن العمل، فهدفه الأساسي هو منع أي شيء يقف في طريقه.

إن القسم الأكبر من الناس لا يعرفون ماهية مبنى جسمهم ولا كيف يجب ان يشعروا، والقدرات الكامنة فيهم.

لقد قام الأطباء والمؤسسات الصحية، حتى الآن بعملية غسل دماغ لنا كي نؤمن، أن مرض الإنسان ومعاناته من الآلام أمران طبيعيين، وأن الجسم مهدد دائما بإصابته بأمراض وآفات وظواهر شاذة، وأن السرطان والسكري وأمراض القلب هي شيء لا نستطيع محاربتة، وأنه من البديهي أن يتعرض الإنسان للمرض. ولا توجد عنده أي إمكانية لمنع وقوع ذلك. وقد قاموا كذلك بإقناعنا وحثنا، على تصديق أنه من الطبيعي أن نتناول الأدوية، وأن هذه هي الطريقة الوحيدة للشفاء من الأمراض والعوارض كي نشعر بصحة أفضل. وهنا، أريد أن أقول لك عزيزي القارئ: إنك لست مجبرا أن تعيش مريضا أو متألما كما قالوا لك، وإن كونك مريضا هو أمر ليس طبيعيا.

أمر اخر مهم هو أن غالبية الناس يؤمنون ويعتقدون أنهم بصحة جيدة، طالما أنهم لا يعانون من مرض صعب، لكنهم لا يعرفون ولا يقدرّون كيف سيشعرون إذا تجردوا من الأمراض ومن التفكير فيها وهذا ليس بالأمر المستحيل.

لقد بُني جسم الإنسان ليكون معافى، سليما، صحيحا، ويقوم بوظائفه وواجباته على أحسن وجه. والحقيقة العلمية والتاريخية تقول إن الإنسان بإمكانه أن يبني مجتمعا سليما خاليا من الأمراض والظواهر المرضية، إذا استطاع أن ينفذ القواعد والأسس التي تحقق له هذا الوضع. وإذا قلنا إنه ليس ممكنا أن تنعدم الأمراض بتاتا من الوجود فيمكننا القول إنه بالإمكان تقليصها كثيرا بواسطة الطب الطبيعي الذي كان انذاك الطب الوحيد المعروف، ولكن يظل هناك سؤال وهو: " هل هنالك حالات نحتاج فيها إلى إستعمال الأدوية والجراحة؟ " الجواب هو نعم بالتأكيد، فإذا سقطت من الطابق الثالث مثلا، أو إذا أصبت بحادث طرق وتمزّق أحد الأعضاء في أحشائك، عليك أن تسرع إلى أقرب مستشفى لكي يقوموا بمعالجتك بالأدوية والجراحة، والأمل هناك كبير في إنقاذ حياتك. تستطيع الأدوية والجراحة أن تعالجك من الحوادث والإصابات الخارجية، أمّا بالنسبة للأمراض الداخلية فليس هناك تأكيد بأنها هي الجواب.

إذا فما هي الصحة الحقيقية؟

الصحة الحقيقية للإنسان العادي هو أن لا يكون بحاجة لأن يأخذ حبة دواء واحدة، وأن يكون مريضاً، أن لا يعاني من ألم، والوضع المثالي هو أن ينام في الليل نوما

عميقا، وأن يستيقظ الإنسان في الصباح مليئا بالطاقة والنشاط وأن يشعر بالخفة والأمل، أن يذهب إلى العمل مليئا بالحيوية مع قوة في خطواته، بسمة على وجهه، أن لا يشعر بالضغط أو بالإحباط أو اليأس. لا يشعر خلال يومه بالتعب أو بالألم في الرأس أو بالجسم أو بأي عضو آخر، وإذا شعر بالجوع يأكل قليلا (لا حتى التخمّة). شهوته الجنسية سليمة وقوية ويستطيع أن يعطي ويتقبّل المرح، والهدوء هي صفته الرئيسية. يشعر بقوة وبلبونة في عضلات جسمه وبتوازن في حركاته، ويحسّ أنه قوي ومليء بالحياة.

هذا هو الوضع المثالي للإنسان السليم المعافى، هذا هو الإنسان الذي يتمتع بصحة ممتازة، والذي لا يحتاج لا لدواء ولا لعملية جراحية.

اسباب المرض:

خلال سنين وضع العلماء عدة نظريات عن اسباب الأمراض الشائعة عند الناس. في البداية كان السبب الفيروسات والبكتيريا، والدواء العجيب الذي اكتشفوه واسمه الأنتيبوتيك " المضادات الحيوية "، اليوم فإن الاطباء ما لا يزالون يصفون دواء الانتيبوتيك بشكل اكثر وبأنواع اقوى. حتى أن الناس بدأوا يطلبون هذا الدواء حين يزورون الطبيب، والطبيب طبعا لا يريد أن يحرم مريضه، اي زبونه، لانه اذا لم يتعاون معه فسيذهب لغيره ليحصل عنده على مراده.

لقد مرت الجماهير بعملية غسل دماغ، لقد أفهموا الناس انهم بحاجة لأنتيبوتيك عندما يمرضون وأنه بدونها لا يمكن للبشرية أن تعيش، ودفعوهم إلى زيارة الطبيب وطلب الدواء. وقد جاء في آخر الابحاث أن إستعمال كميته من الأنتيبوتيك لعلاج التهاب خفيف، ممكن أن يسبب تهديدا لصحة الانسان. هنالك تقدير من الحكومات أن ملايين الوصفات الطبية التي تسجل كل سنه، هي زائدة وغير ضرورية، وأعراضها بالأماكن أن تكون خطيرة.

إذن لماذا نمرض؟ هل هي الفيروسات؟ هل هي البكتيريا؟ هل هي الجينات؟ هيا نفكر بالأمر.

هل تصاب بالسرطان؟ الإجابة كلا، جسمك يولّد سرطانا. هل تصاب بالسكري؟ كلا، جسمك يولّد سكري، هل تصاب بالسمنة؟ كلا، جسمك يولّد سمنه، هل تصاب بالقرحة أو بالألم في الظهر؟ لا، بل جسمك يولّدهما، انت لا تصاب بالألم رأس، أنت لا تصاب بالإرهاق، أنت لا تصاب بالتهاب المفاصل، أنت لا تصاب بضعف جنسي؟ كل هذه

الامراض جسمك يولدها، فهذه الأمراض لا تهاجمك او تختارك! إن الامراض في الجسم يولدها الجسم نفسه لنفسه لأسباب معيَّنة، والجواب حتما غير موجود في الأدوية، أنت لا تعاني من ألم في الرأس، لأنه عندك نقص في الأسبرين..

إذا السؤال هنا هو لماذا يولد جسمنا الأمراض؟

في البداية يجب ان نفهم، أن المرض أو الألم هو شيء غير طبيعي، وليس من مكونات الجسم. وليس من المفروض أن يمرض الجسم لأن هذا جزء من تكوينه.

هلموا نفكر قليلا، الحيوانات في الطبيعة لا تصاب بأمراض القلب، دعوني أقولها مره اخرى، الحيوانات في الطبيعه لا تصاب بأمراض القلب، هي لا تصاب بالسرطان، وهي نادرا ما تمرض، الحيوانات لا تعاني من وزن زائد، هي لا تزور الطبيب وتعيش حياة طويلة، الشمبنزي والغوريلا هما مثلان ممتازان، فهما لا يخسران أسنانهما، لا يعانيان من التهاب المفاصل، لا يعانيان من السكري ولا يحتاجان لابر إنسولين، لا يصابان بالسرطان، أو بالربو أو بالحساسية أو بالارق، ويعيشان حتى الخمسين دون ان يتناولوا دواء ولو مرة واحدة في حياتهما.

اذن هل من طريقه بالنسبه لنا، عند البشر تستطيع ان تحميينا من الامراض؟؟ وهل يمكن ان نعيش بصحة كاملة خالية من العلل؟؟

الجواب هو بالتأكيد نعم.

فكروا بالامر، هنالك اماكن في العالم يعيش فيها بشر لا يتواجد عندهم سرطان او امراض قلب الخ.. مثل قبيلة "أكوبولكو" في الهند التي يعيش أفرادها في منطقة عالية بعيدة عن التلوث، يأكلون الكثير من الحبوب ويتناولون الكثير من الفواكه والخضراوات التي يزرعونها بانفسهم، يرقصون في الليل ويروون القصص، هناك كل فرد يتصرف بشأنه ولا يعانون من ضغوطات بتاتا. ولكن عندما يبدأ هؤلاء بالمعيشة حسب نمط وحياة الغرب تبدأ اشياء غريبة تتغير في صحتهم، فيزدادون وزناً ويصابون بالأم مختلفة كما يصابون بكل الامراض الشائعه التي لم نسمع عنها في منطقتهم. اجري بحث في سنة ١٩٩٢ على اليابانيين الذين يسكنون في الولايات المتحدة الامريكية وتبين ان نسبة اصابتهم بسرطان القولون هي نفس النسبة الموجودة لدى الامريكيين، بينما اليابانيون الذين يعيشون في اليابان لا يصابون بهذا المرض بتاتا!.

هيا بنا نتعلم منهم كيف يعيشون ونهنا نحن ايضا من حياة طويلة صحية وفعالة، إذا

هم إستطاعوا ذلك فأنت ستستطيع كذلك.

كيف تبدأ في الحفاظ على جسمك وصحتك؟ كيف تشفى إن كنت تعاني من مرض؟ كيف يمكن ألاّ تصل إلى طبيب، وكيف تبقى شاباً؟.

في هذا القسم سأحاول أن أبسط الأمور، والسبب هو أنني لم أدون هذه الصفحات، من أجل الذين يشغلون في مجال الطب، لأنهم بطبيعة الحال لن يصدقوا أو لن يوافقوا على أي شيء أكتبه. وإنما كتابي هذا موجه إلى الجماهير التي أمل أن تتفهم ما سأقوله، وأن تتقبله وتتفذه من أجل مصلحتها.

كل شيء سأذكره هنا نابع من رأيي الخاص، وكل ما هو مدون نابع من إيماني العميق بأنه حقيقي، وكل إستنتاجاتي وملاحظات هي بحوثات وتجارب رافقتني.

وإيكم بعض الحقائق التي توصلت إليها:

يمكننا معالجة معظم الأمراض والإختلالات الصحيّة بوسائل طبيعیه، دون أدويه كيميائية ودون عمليات جراحية. ولكن علينا أن ننتبه لامور معينة:

١. هناك مؤسسات حكوميه وشركات خاصّة وصنائه كامله، تحاول أن تخفي هذه العلاجات الشافية عنّا، وتصرف المليارات على ذلك.

٢. هناك عوارض جانبية لكل دواء كيميائي، سواء مع وصفة طبية أو بدونها، وهذه العوارض هي أحيانا أخطر من المرض نفسه. ومن المستحسن أن لا يستعمل الدواء بتاتا (هنالك حالات خاصة سأذكرها لاحقا).

نلاحظ دائماً ان الأبحاث الطبية، تعرض بحوثاتها دائماً، وكأنها حقائق مثبتة وأكيدة، لكنها في أغلب الأحيان، ليست حقيقية بتاتا، بل هي فقط "آراء" أساسها معلومات واستنتاجات توصل إليها الخبراء مؤقتاً.

ومن خلال استعراضنا للتاريخ، نجد أن "الحقائق" الطبية، ظهرت في عالمنا، وتعاملنا معها كحقائق مثبتة ومؤكدة، لكن تبين فيما بعد أنها كانت خاطئة، لذلك فإن إعتبارها حقائق نهائية هو خطر، ويجب أن نكتفي بوصفها مجرد "آراء".

إنّ العلم الطبي وشركات الصناعة الطبية، تظهر نفسها، وتدّعي أنها هي المصدر الوحيد للحقائق العلمية. فعندما يتكلمون عن الصحة والأمراض، يستعملون اصطلاحات، مثل "إنهم البرهان العلمي الوحيد القابل للتصديق" أو "قد اثبت أو أكد علمياً"، إن ما يظهرونه بالفعل هو إحصائيات وليست حقائق. إن كثيراً من "الحقائق الطبية" التي تعبوا عليها واجتهدوا في "إثباتها" ظهرت بعد فترة أنها خاطئة وهاكم بعض

الأمثلة:

* اعتقدت المؤسسات الطبية في السابق، أن إزالة اللوزتين من الجسم تحسّن الصحة، وأنها يجب أن تُجرى لكل شخص. واليوم تراجع المجتمع الطبّي عن هذه النظرية بعد أن أدركوا أهمية وجود اللوزتين.

* أُثبت في الماضي أن عمليات إزالة الغضروف هي الأنجح في التخلص من آلام الظهر إلى أن أثبت أن أضرارها أكثر من فوائدها.

* أُثبت في الماضي أن المرجرين صحيّ أكثر من الزبدة، واليوم تثبت الأبحاث أن العكس تماما هو الصحيح.

* أُثبت في الماضي أن البيض مضرّ بسبب نسبة الكولسترول المرتفعه فيه، وتثبت الأبحاث الآن أن البيض ليس سيئاً لهذه الدرجة، وأنه مفيد لكل الجسم.

* أُثبت في الماضي أن الشوكولاتة هي من أسباب ظهور حبّ الشباب (الاكنتة)، والآن تشير الأبحاث أنها لا تؤثر على حبّ الشباب بتاتا.

* حاول جمهور من الأطباء والمنتجين التأكيد: إن طعام الأطفال المصنّع أفضل من الرضاعة للأطفال. واليوم تمّ التأكّد أنه لا بديل لحليب الأم.

* كان الأطباء يصفون الحليب بأنه يهدئ الهيجان والقرحة في المعدة، والآن لا يوافقون على ذلك، وقد وجدوا ان الحليب يثير التقرّح.

* أشارت الأبحاث الطبية في الماضي إلى أن الغذاء ليس له تأثير إطلاقاً على الصحة أو على المرض، والآن يقولون لنا إن النظام الغذائي الصحيح له تأثير مباشر على الوقاية والشفاء من المرض.

* إن أكثر مثل واضح على الأخطاء الطبية، هو تواجد آلاف الأدوية التي صودق عليها من قبل هيئة الغذاء والدواء ال(FDA) لأنهم أثبتوا أنها تشفي أو تمنع الأمراض، بالإضافة إلى تأكيدهم أن هذه الأدوية امنة وموثوق بها. وبعد سنين منعت عن التسويق من قبل الذين صادقوا عليها، بعد أن تبين أنها لا تشفي أو تمنع الأمراض كما فكروا في السابق، بل وجدوا أن لها أعراضاً جانبية خطيرة للغاية عند استعمالها. إن ما يزعج، هو أن الأطباء يظهرون هذه " الحقائق " وكأنها مُنزله وأكيد، ولا يفسحون مجالاً للجدال والنقاش.

في الواقع، أن أحدا لا يعرف بالتأكيد ما هي الحقيقة، وهناك حالياً عدد كبير من الناس يتضرّرون من عدم المعرفة، لكن أحدا لا يعترف بذلك. لا بد أن تعلموا أن الحياة فن وأن القواعد المطلقة لا وجود لها، تماما كما هي العلوم. من هنا كونوا كالفنانين، كونوا

قادرين على التكيف مع العالم المتغير باستمرار، كي تتمتعوا بالحرية وبالاستقلالية في التفكير.

إنني اعرف انه كلما أُجريت أبحاث جديدة، يكون الأمل كبيراً في تغيير وتحسن هذه النظريات. أرجو أن تسجلوا هذه الملاحظة: لا توجد هناك حقائق طبية، هناك فقط آراء طبية، وعليكم أن تميزوا بين آراء مؤقتة التي بالإمكان أن تتغير مستقبلاً، وبين حقائق مثبتة!!!

أود هنا أيضاً أن أحطم تلك الخرافات والاعتقادات الخاطئة بين الناس والتي ما زالت تسبب لهم مضاراً صحية، أمثلة على ذلك:

- *التهاب المفاصل والميغرينا لا يوجد لهما علاج شاف.
 - *القوة الجنسية تضعف مع الجيل.
 - *لا يمكن إرجاع غضاريف منزقة بأساليب يدوية.
 - *عندما تعاني من حرقه في المعدة فمن المفضل ان تتناول ادويه ضد الحرقه.
 - *مصلحة وصحة المريض هي في سلم أوليات (تهم) شركات الأدوية.
 - *الأدوية ضد الالتهاب هي أفضل علاج لإلتهاب المفاصل.
 - *الانتيبيوتيك هي الطريقه الوحيده لمواجهة الالتهابات.
 - *لا نستطيع أن نؤثر على عملية الشيخوخه.
 - *الامراض هي وراثية، جيناتنا هي المسؤولة عن امراضنا.
 - *الحليب هو افضل مصدر للكالسيوم.
 - *أن تكبر معناه ان تكون مريضاً.
 - *نتائج مختبر سليمه معناها ان الانسان بصحه جيده.
 - *الطبيب يعرف كل شيء يتعلق بصحتك.
 - *يستحيل الشفاء من ضغط دم عال، ميغرينا والتهاب مفاصل هي أمراض.
 - *أشعة الشمس تسبب السرطان.
 - *لا يمكن تقوية النظر في حالة ضعفه.
 - *الأدويه التي تباع بدون وصفات طبيه هي ادويه آمنه ولا تضر بالصحه.
- جئت اليوم لأثبت لكم أن هذه الخرافات خاطئة ١٠٠٪ وانه اذا استمريرتم في الإيمان بها، فستكون صحتكم معلقة بإعتقادات لا يُعرف مصدرها ومصيركم سيكون محتوماً.

شائعة ١: أدوية ضد الالتهاب هي أفضل علاج للالتهاب المفاصل

إذا كنتم تعانون من الام مفاصل وتتناولون أدوية ضد الالتهاب، فبإمكانكم ان تُسرّعوا في تدهور المفاصل، هذا التدهور بإمكانه ان يؤدي الى الحاجة لعملية تغيير المفاصل. السبب لذلك، هو ان الاشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية التي تساعد على التخفيف من الالتهاب والالام، يشعرون أقل بالألم، الأمر الذي يجعلهم يمارسون فعاليات تسبب لهم ضرراً آخر لمفاصلهم المصابة. الألم هو جهاز دفاع للجسم ينبّه صاحبه أن لا يجهد نفسه، بالإضافة الى ذلك اباحث جديده ومثيره تظهر ان هذه الأدوية ممكن ان تزيد عملية الالتهاب وتدهور المفاصل لأنها تعيق جريان دم سليم بداخلها.

حسب الطبّ التقليدي: شيء يؤلم الآن، يوقفون هذا الألم او يخدرونه. فكروا في الامر، عندما يُصقّر جهاز انذار الدخان، نحن لا نعمل لنظفّيه هذا الجهاز بل نبحت على الفور عن سبب الدخان، وما تفعله الادوية هو إسكات صفارة الانذار، هو لا تحاول البحث عن السبب، هي تخدم العلامات وتهدها لكنها لا تساعدكم على إيجاد سبب الحريق كي تطفأه.

مع ذلك انا واثق انه في حالات كثيره جدا، هنالك طرق علاج أفضل بكثير، لا تتضمن ادوية، هذا ما قلته لرائد (٤٥ عاماً) الذي كان يعمل في البناء وبعد سنين طويله في العمل، عيّن مدير عمل، ولكن مشاكل ظهر مزمنه سببت له اعاقه كامله. منذ سن ٣٠ بدأت عند رائد مشاكل ظهر، كان يتناول بعض الأدوية التي ساعدته على أن يستمر في العمل، وخلال السنين إشدت الام الظهر عند رائد واجبرته ان يتوجه لطبيب الذي قرر ان العمود الفقري عنده قد تضرر بسبب التهاب مفاصل لديه، وبدأ بإعطائه أدوية ضد الإلتهاب وأدوية لتخفيف الألم. هذا ما يحدث عندما نهمل الألم، وتتناول ادوية مخففه للألام لفترات زمنية طويلة وتعود على العيش معها ولكن في هذا الوقت قد تحدث تغييرات في المفاصل والغضاريف التي تسبب مشاكل وتدهورا تدريجيا في الصحة. لأن مصدر المشكله لم يعالج. بدأ يشعر رائد انه " صيدلية متحركة على قدمين " حسب وصفه وبعد أن ضجر من وضعه، قرر ان يخضع لعملية جراحية، العملية على حد قول زوجته، قد نجحت!.

مشكلة رائد لم تعالج ابدأ بالشكل الصحيح، إبتداءً من المرحلة التي كان فيها ابن ٣٠، لم يكن من المفروض ان يتناول أدوية لتخفيف الألام بل ان يشترك في برنامج علاجي يضم تمارين مط وتقوية للظهر كي لا يسوء وضعه اكثر، مع ذلك كل الادوية التي تناولها سببت تطوراً لمشاكل أخرى: الأدوية ضد الالتهاب سببت له الاصابه بقرحه

ونزيف دموي في المعدة والأثني عشر، الأدوية المركزة ضد الالتهاب وقلّة الحركة بسبب الآلام سببت له إرتفاعا بالوزن، سكري ومستوى عال للكولسترول بالدم، نتيجة لذلك أصبح يعاني من اليأس. قصة رائد ليست نادره، كل اسبوع اقابل اشخاصا مثله يعانون من عوارض مشابهة اسبابها واضحة وقد كان بالإمكان مداواتها ببساطة وبسرعه لو عولجت من البدايه بالطريقة الصحيحة.

هذه العوارض تسببت بشكل مباشر من الأدوية التي وصفت في عيار صحيح ولأسباب صحيحة على يد أطباء نيّتهم حسنه ذوي مصداقية ونزاهة حسب طرق علاج درسوها في جامعات الطب.

عندما وصل عندي رائد، المسكين كان ذهنه مشوشا، مفاصله تؤله وقد عالجتة ونصحتة ببعض التمارين لتحسين الأمر قدر المستطاع، رائد لن يشفى بتاتا من آلامه ولكن هذه الآلام ستكون محمولة اذا استمر في ممارسة التمارين. انا أو من ان معدل تسجيل وصفات الادويه قد خرج عن السيطرة وان تغييرا بسيط في نمط الحياة او علاجا طبيعيا يجلب نتائج مشابهه او حتى افضل غالباً.

شائعة ٢: العمليات الجراحية ناجحة في إزالة آلام الظهر:

ان كنت تعاني من الام ظهر مزمنة، فانت تظن ان باستطاعتك دائما التوجه للحل الجراحي لكي تتخلص من الامك لكن لسوء الحظ لا يوجد امر اكثر خيالا من هذا. العمليات الجراحية لم تكن ولن تكون حلا واردا للذين يعانون من آلام في الظهر. هنالك باحث بريطاني الذي قدّر أن كل ١٠٠٠٠ شخص يعانون من الام ظهر حادة، فقط لاربعة منهم تستطيع العمليات ان تساعد، الباقيون سيستمررون في المعاناة، علاوة على ذلك فان العمليات الجراحية ليست علاجا عجيبا، صحيح اننا سمعنا عن هؤلاء الذين تغيرت حياتهم للأفضل عقب إجراءاتهم العملية الجراحية، انا شخصيا اعرف اثنين مثل هؤلاء، ولكنني أعرف الكثير من الاشخاص الذين لم يتحسنوا والبعض منهم تراجع وضعهم وساء اكثر كما اعرف الذين ندموا على اللحظة التي دخلوا فيها الى غرفة العمليات خاصة الذين اجرؤا عمليتين حيث أجرؤا الثانية لتصلح الاولى. المشكلة مع العمليات الجراحية انها ممكن ان تعالج بعض العوارض ولكن بالمقابل يمكنها ان تنتج مشاكل. عندما يفتحون اسفل الظهر فهم يقصون الأنسجة بسمك ٨ سم وهذا امر صعب بحد ذاته، حتى لو اخترت افضل جراح في المدينة (ومن منا لا يفعل ذلك!) فجزء من النتيجة متعلق بقدرة الجسم في بناء انسجة جديدة التي تعمل

كالقديمة.

هناك مشكلة أخرى تخص الجراحين، ذلك لانهم لا يفهمون مرضاهم ان هدف العمليات الجراحية هي تصليح مشاكل تقنية، مثلا إزالة الضغط من على عصب معين الذي يزعج وظيفته، العملية هنا لا تجرى لكي تزيل الالم (مع ان هذا ممكن ان يحدث بشكل مؤقت). حسب تقديري فإن الكثير من المتألمين سيفكرون مجددا اذا تفهموا هذه الحقائق.

لقد بدأت عمليات ازالة الغضاريف المصابة وعمليات تثبيت الظهر في الثلاثينات، واشتهرت بسرعة لكن في الستينات كان هنالك الكثير من المرضى الذين عانوا من الام ظهر بعد إجرائهم هذه العمليات، حتى ان اخرين قد تفاقمت ألامهم، الأمر الذي ألزم الجراحين على اعادة التفكير كي يواجهوا الحقيقة بأنهم كانوا يسببون اضرارا أكثر من فوائد، عندما عرضت مجلة " تايم " مقالا عن ألام الظهر سنة ال ١٩٨١ وصفوا الأمر بهذا الشكل: " عمليات الظهر تشبه قليلا إستعمال الشاكوش لقتل ذبابة حطت على لوح زجاج، صحيح انك ستنجح في قتل الذبابة ولكن أي خراب ستسبب."

في سنوات السبعين بدأ جراحو الظهر في إزالة غضاريف منزلقة دون ان يجروا تثبيتا، لقد آمنوا ان مرضاهم راضون أكثر من النتائج، اخرون لم يكونوا مقتنعين أن النتائج افضل. مع الوقت ظهرت فلسفة جديدة بانه من المفضل عدم التسرع بإجراء عمليات جراحية خصوصا اذا كان باستطاعة المريض تحمّل ألامه وطالما لم يجربوا العلاجات الطبيعية بعد. لكن إجراء العمليات الجراحية ما زال شائعا اليوم بسبب جني الأرباح، فالعمليات الجراحية هي أكثر العلاجات ربحا. الواقع المرّ هو أنه إذا قررتم اختيار إجراء عملية جراحية فأنتم الذين ستجربون على العيش مع النتائج، أنتم وليس الجراحين!.

انني أو من بالوقاية منذ الطفولة ثم باللياقة البدنية وبعدها بالعلاج الطبيعي لحل مشاكل الظهر المختلفة وخاصة اسلوب العلاج الذي يتم به تقويم العمود الفقري وارجاع التوازن للهيكلية الجسمانية.

وأن التوجه لإجراء العمليات الجراحية يجدر ان يكون فقط بعد أن جربت كل العلاجات الطبيعية تصل الى نتيجة ، في حالة كسور في العظام أو شلل أو عندما نفقد الأمل مصلحة وصحة المريض هي في سلم أوليات شركات الأدوية.

منذ سنين طويله، أدويه جديده كثيره تم حظر بيعها في الاسواق بعد ان تبين انها تسبب اضرارا كبيره للجسم حتى الموت، مع ان هذه الأدوية الجديده تجرب على

حيوانات وبعدها على عشرات وربما مئات الاشخاص و فقط من بعدها يتم المصادقة على استعمالها، فالتجربة الحقيقية تبدأ عندما يتناولها ملايين الاشخاص. هناك بعض الأدوية قد تبينت أضرارها قبل بداية تسويقها للشعب ولكن هذا لم يمنع الشركات ووزارات الصحة من المصادقة عليها، تماما مثلما حدث مع " الفيوكس " الذي سبب أضرارا جسيمة لمتناولييه في بداية تجربته، ولكن شركة الأدوية لم تتأثر كثيرا، فالمال قد عمّاها كلياً وعن طريق إخفاء الحقائق قاموا بتسويقه للجُمهور، النتيجة كانت أرباح فوق ال ٥٠٠ مليون دولار و وفاة الألاف من المرضى واصابة مئات الالاف بعوارض خطيرة مثل نوبات قلبية وجلطات دماغية!! الامر الذي سبب إقامة لجنة تحقيق اميركية ضد شركة الأدوية (مافيا الأدوية)، هذه خطوة جيدة لكنها لن تُرجع الذين ماتوا في هذه المغامرة.

شائعة ٣: جيناتنا تقرر مصير صحتنا

إن خرافة كون جيناتنا تقرر مصير صحتنا، قائمه منذ سنين ذلك لأنّ الطبّ الحديث مندهش من علم الوراثة. وهذا الشيء سبب للأطباء أن ينسوا حقيقه مهمه هي أن الجينات تتأثر بنمط الحياه وكيفية التعامل مع جسمنا ووضع حالتنا النفسيه. لنفرض أن والدك قد توفي بسبب نوبه قلبية في سن ٥٧. أنت تدخن ولا تمارس فعاليات جسمانية، غذاؤك سيء وتعاني من السمنه وموجود بشكل مستمر تحت ضغط نفسي، مع كل هذه العوامل فستكون محظوظا اذا وصلت لسن ٥٧. بينما لو حملتم نفس الجينات الوراثية وحافظتم على تناول الطعام الصحيح ومارستم الرياضة بشكل دائم، ولا تعانون من الضغط أو التوتر في حياتكم فعلى الغالب ستمنعون اي مرض أن يتطور بالقلب وبامكانكم العيش لسن المائة عام. في السبعينات أُجري بحث هدفه الأجابة عن هذا السؤال: هل مرض السرطان وراثي؟ كانت نتائجها انه فقط ١٠٪ من حالات السرطان حدثت لأسباب وراثية والباقي قد تسبب بسبب عوامل بيئية، كما وجد الباحثون ان سرطان الامعاء الغليظه وسرطان الثدي هما الوحيدان اللذان لهما خلفيه وراثية واضحه، اضافة لتأثير العوامل البيئية على تطورها.

شائعة ٤: أن تكبر معناه ان تكون مريضا

لقد علمونا ان عمليّة الكبر، يرافقها ضعف وتراجع، لأننا نعيش في مجتمع يدعم

التراجع بالجسم البشري، مثل التقاعد في سن الـ ٦٧، بهذا نحن نرسم صورة سلبية للشيخوخة أكثر مما تعمل الطبيعة، وكأن كبير السن لا يستطيع العمل وانه من المفروض ان يكون مريضاً. الحقيقة هي أن الطب التقليدي يعالج قضية الشيخوخة بنفس الطريقة وهذا يشكل جزءاً من المشكله، أعرف امرأة في ٧٠ من عمرها زارت الطبيب وشكت له من الألم في ركبتها، وسألته عن السبب، " ماذا توقعت ؟! قال لها الطبيب، " عمرك ٧٠ سنة ". " صحيح "، تجيب العجوز " ولكن ركبتي الثانية ايضاً عمرها ٧٠ سنة وهي لا تؤلم بتاتاً " ..

إن طرق التشخيص والعلاج أيضاً لا تشجع على التغيير، فمثلاً عندما يصاب كبار السن بانتفاخ حول القدمين، يعطي أغلبية الاطباء لهم أدوية مدرة للبول، ولكن المشكله أن هؤلاء يقضون وقتاً طويلاً في الجلوس، مما يسبب ضعفاً في العضلات وتدهورها وضعفاً في الدورة الدموية وركوداً للدم والفضلات في القدمين، فتصيبهم بسبب ذلك انتفاخات هناك. الحل لهؤلاء هو امران بسيطان ينجحان دائماً في حل هذه المشكله، وهما المشي والتدليك.

صحيح أن أحداً ليس خالداً وكلنا سنموت، وأن عملية الكبر في السن لا نستطيع منعها ولكن الامراض التي ترافقها نستطيع منعها بالفعل، كلنا سنكبر ولكن ليس كلنا سنمرض، على الأقل ليس بنفس الشكل.

الكبر ظاهره بيولوجيه طبيعيه نستطيع إبطاءها وفي حالات معينه إرجاعها للوراء. الاهتمام بالجسم مهم في كل جيل، نرى احياناً ابن ٣٠ يعاني من يأس، سمته، إحباط، لا يتحرك ولا يعمل و احياناً نرى ابن ٧٠ يعمل، يمارس الرياضة، يرقص ويسافر كأنه ابن ٢٠ عاماً.

✽ إن عدداً كبيراً من الناس البالغين يستسلمون للمرض والشيخوخة لمجرد أنهم تقدموا في السن، ولا يستغلون القدرات الهائلة الموجودة في الجسم لمحاربة هذه الظواهر.

كيف توصلت لرأيي هذا؟؟؟

لقد سافرت مئات آلاف الكيلومترات، كي أتعلم وأبحث وأحقق وأجرب وأراقب وأجمع المعلومات. تدرّبت في مستشفيات عديدة، وفي عيادات خاصّة كثيرة، واجتمعت بمئات الأطباء وراقبت معالجتهم، فناقشتهم واستفسرت وتعلّمت منهم وقرأت عن آلاف المرضى الذين كانوا على حافة اليأس والذين جربوا كل شيء، من أدوية وجراحه وتصوير ومعالجة، لكنهم لم يستفيدوا ولم تحل مشاكلهم وفي النهاية وصلوا بطريقة

ما إلى العلاج الطبيعي حيث وجدوا حلاً لمصاحبة للجسم طريقتها اسهل ونتائجها اضمن.

لقد شاهدت وسمعت بنفسى آلاف القصص عن نجاح الطب الطبيعي في شفاء مرضى أمراضهم مستعصية. وهذا ما زادني إيماناً بأنني أملك الخبرة الكافية والنظرة المميّزة الضرورية لكي أعرض استنتاجاتي الشجاعة، وهي إكتشافي لأربعة اسباب المرض. اريد استغلال الفرصة الان بأن اقدم تقديري، إمتناني وشكري، لمئات آلاف المعالجين في العالم، الذين لا ينصحون بإستعمال الأدوية والجراحة لمرضاهم ويقدمون لهم علاجات بديلة ويدلّونهم على كيفية العيش وفق نمط حياة صحي. هؤلاء المعالجون الطبيعيون الجريئون يجعلون الناس يشفون يومياً من السرطان، السكري، أمراض القلب، الآلام المزمنة، الأم الرأس، التهاب المفاصل، الحساسية، اليأس وغيرها. والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن في هذا الوضع لا يتعلق بجدوى العلاج الطبيعي أو عدمه، ولكن السؤال الحقيقي هو:

لماذا يلاحق هؤلاء المعالجون الطبيعيون الذين لا يستعملون الأدوية والجراحة، والذين يشفون المرضى من أمراضهم المستعصية، من قبل السلطات وكأنهم دجالون ومخادعون!! إنهم يعالجون بدرجة نجاح عالية، وهم يهتمون في نفس الوقت بأنهم يخدعون الناس أو حتى يخالفون القانون!! لماذا؟ لأنه لدى وزارة الصحة قانون غريب وهو: " لا يوجد احد او امر الذي باستطاعته ان يشفي، غير الدواء الكيميائي، وأي إنسان يدعي ان باستطاعته أن يشفي فهو يخالف القانون ومكانه السجن " ! لم أجد لهذا القانون حتى الآن تفسيراً مقنعاً. ربما السبب هو أن هؤلاء يخفضون من مبيعات الأدوية التابعه لهذه الشركات!.

تشخيص الأمراض حسب الطب التقليدي:

سأتكلم هنا في هذا الموضوع عن الحقيقة المرّة التابعه للصحة والطب في القرن العشرين. وايضا عن إكتشافي لنظرية المسببات المرضية الأربعة. وفي كل مره كنت أبحث عن سبب لمرض كنت أتوصل إلى هذه الأسباب الأربعة. نحن نعطي للمتعالجين لدينا خارطة طريق شخصية للوصول لصحة مثالية والتي تنبع من أبحاث علمية.

١. هناك أمراض كثيرة يتم علاجها، أسبابها ليست معروفة، مثل ضغط دم عال او التهاب مفاصل وامراض اخرى كثيرة حيث يتم علاجها بواسطة الأدوية. ومع كل ما توصل إليه العلم من التقدم والنجاح ما زال أطباء كثيرون ينصحون بتناول

أدوية معينة تسبب ضرراً أكثر من الذي يسببه المرض نفسه. جزء من هذه الأضرار ممكن ان تسبب عوارض جانبية خفيفة حتى خطرة جداً إبتداءً من يأس، ضعف جنسي، إرهاق، سعال، حرقه بالمعدة ونزيف داخلي وحتى موت.

٢. ان هذه الامراض ترتبط بعضها ببعض، بصورة يراها معظم الأطباء محيرة، فكم نسمع عن امراض متزامنة تحدث مع بعضها مثل داء السكري وأمراض شرايين القلب وبعدها يصاب هذا المريض ايضا بإرتفاع في ضغط الدم وتصلب شرايين المخ وبعدها يصاب بالكتراكت (المياه الأزرق) وإذا عاش هذا الشخص طويلاً فغالبا ما يصحب الاصابة إلتهاب المفاصل وارتفاع بنسبة الكولسترول، كل هذا يحدث لان الجسم غير متوازن لأسباب معينة والتي لا يتم علاجها جذريا بل يملأون الجسم بكيماويات تزيد من عدم التوازن وتضعف مناعته.

٣. معروف اليوم انه لا يوجد دواء كيميائي دون عوارض جانبية وأن أطباء كثيرين يعالجون بالأساس علامات وأعراض المرض بدل التطرق لأسبابه، وهم لا يكرّسون تفكيراً لكل حالة على حدة.

٤. اذا عانيتم من ضغط دم عال سيعطونكم حبة دواء لتخفيف ضغط الدم بدل محاولة التفهم ما هو سبب إرتفاع ضغط الدم لديكم؟ هم يتوقفون عند مرحلة التشخيص ولا يتقدمون مع انه عليهم أن يفحصوا الدوافع عند المريض التي أوصلته الى حالته الراهنه فمممكن ان يكون سبب هذا المرض نواقص غذائية، أو توتر نفسي أو مشكله في الكلى التي اذا عولجت بالدواء فستتضرر أكثر منها، لا يقولون لكم إنّ السبب قد يعود إلى عدم شربكم للماء بكمية كافية أو أنكم تستهلكون الكثير من الملح في طعامكم، أو أنكم تتناولون دواء لمشكلة اخرى وهذا الدواء هو الذي يرفع ضغط الدم، ليس مهما السبب الان لأن الذين ينظرون لا يبحثون! هذه هي المشكلة الحقيقية التي تمنع من طبيبك ان يعرف ما هو الأفضل لك.

طب اليوم متركّز في المشاكل الطارئه وليس في المزمنة، اذا كنتم قد تعرضتم لإطلاق النار، أو وقعتم من طابق ثالث فهذا الطب سيساعدكم كثيرا وبإمكانه أن ينقذ حياتكم، مع ذلك لهؤلاء الذين يريدون ان يبقوا بصحة جيدة فإن الطب الغربي التقليدي ببساطه لا يساعدهم لأن جامعات الطب الان لا تعلّم الأطباء كيفية الحفاظ على صحة الناس. بشكل مبدئي على الأطباء التعلم بمساعدة أنفسهم كيف يواجهون حالات طبيه دون حالات طوارئ، هم يعرفون كيف يواجهون التهابا شديدا في كيس البول او التهاب رئتين او نوبة قلبية، وقلائل منهم الذين يعرفون كيفية علاج ألأم في الرأس، أو إرتفاع

بالوزن أو حساسية (فقط أن يسجلوا ادوية ذات إمكانية تسبب ضرر).
 عندما تشكون للطبيب عمّا يزعجكم فهو سيختار دواء من (كتاب الوصفات)، وفي اللحظة التي يجد الوصفه فلن يهتم ان يصغي لكم لأن لديه متعالمين آخرين لمعاينتهم. هو معتاد ان يقرر التشخيص في أول ٣٠ ثانية من دخول المريض إليه، ٣٠ ثانية! المريض يستطيع ان يستمر في الحديث ولكن سيكون هذا دون جدوى، لأن الطبيب قد قرر طريق العلاج. يُقدّر بأن الوقت الذي يخصصه الطبيب الغربي لمريضه هو خمس دقائق فقط، فماذا يكفي هذا الوقت لمعرفة اسباب المرض الحقيقية. إن الإحصائيات الاميركية الأخيرة أظهرت ان المرضى يشكون من الأمور التي تزعمهم فعلا، وهم بجانب الباب في طريقهم الى الخارج!.

اذا اشتكى مريض يتناول ادويه لتخفيض ضغط الدم العالي من انه يعاني من حرقة بسبب إفراز حوامض من المعدة والمريء (حاله شائعه بسبب الدواء الكيميائي) فماذا يفعل الطبيب هنا؟ هو لا يغيّر أو يوقف دواء تخفيض ضغط الدم او يخفّفه بدل ذلك هو يسجل له دواء (كيميائي) ضد الحرقة. نتيجة تناول مضاد للحموضه الذي يشوش عملية امتصاص الفيتامينات من مجموعة " ب " التي في غذائه، سيسبّب الامر عدم احساس بكف اليدين والرجلين، وعندما يشكو من ذلك للطبيب فهو سيسجل له دواء اخر، ولكن هذه المرة لعلاج مشاكل الاعصاب. هذه العملية تستمر مره بعد مره حتى تمتلئ الغرقة لديه وتصبح شبيهه بالصيدليه وهذا الأمر يفرح كثيرا منتجي الأدوية، طبعا لانهم يعرفون ان الاطباء يعملون لأجلهم. إن هذه الشركات الضخمه تبيع اموالا فقط اذا وصف الاطباء لمرضاهم الدواء الذي ينتجونه، هم يعملون كل ما في وسعهم كي يتأكدوا من تحقيق ذلك، من خلال تسويق المنتوجات في مجالات طبيه مشهوره وكتابة مقالات طبية التي تدعم حسنات هذا الدواء، هل علمتم ان صناعة الادوية تمون الابحاث التي تؤشر إلى الايجابيات الموجودة في الادوية التي تصنعها وتخفي أضرارها؟ شركات الادوية تصب اموالا طائلة لهدف اخفاء الواقع، حسب ما ذكر في كتاب الدكتور آل سيرس " زا دوكتورز هارت كيور "، يظهر الكتاب ايضا حقائق عن طرق تسويق ذكية ومحترفة نجح فيها المنتجون في إقناع الأطباء بحسنات أدوية تخفيض الكولسترول وتقليل خطورة التعقيدات المتواجدة فيه، وأمن الاطباء بوجود دواء رائع لمشاكل الكولسترول فبدأوا بوصفه للمرضى. ومن خلال قيام ممثلي شركات الأدوية ايضا بزيارة كل طبيب وطبيب، هذه الزيارات تضم توزيع علب ادويه مجانيه، إضافة الى ذلك فإن الأطباء كانوا مجبرين على ان يكونوا ملمين بالتجديدات

الطبيه. من حسب رأيكم يمؤل كل هذه الدورات والمحاضرات في القاعات الفخمة؟
الجواب طبعا تعرفونه وهو شركات الأدوية.

عندما يكون جارور الطبيب مليئا بالأدوية المجانية فمن السهل عليه أن يأخذ من
الجارور حبتين من دواء معين ليجره المريض، وهكذا يخلصون أنفسهم من الحاجة
لأن يستجوبوا مرضاهم مطولا عن أهمية الرياضة والتغذية الصحيحة.

لقد اشتغلت في الصين مع اطباء كانوا يرفضون إعطاء أسماء للأمراض، كانوا يقولون
إنه حتى السرطان هو مجرد حالة او وضع جسماني يدل على أن الجسم خرج عن
توازنه. فان طرق علاج السرطان (العلاج الجراحي، الكيميائي والإشعاعي) ليست
صالحة، لأنها تركز على مفهوم خاطيء.

وممكن أن نتساءل من أين جاءت تسميات الامراض هذه؟ حسب رأيي، جاءت هذه
التسميات لتسهيل طريقة علاجها ولإنتاج ادوية خاصة بكل مرض، مثلاً: هناك
عوارض ممكن ان تبين انها ربو، كلمة ربو هي فقط كلمه تصف حاله. هي لا تقول
شيئا عن مصدر هذه العلامات لديكم. اسم افضل للربو ممكن ان يكون التهاب رئتين
او اعوجاج مجاري التنفس التي اساسها حساسيه بيئيه كيميائيه نفسيه، الان
تفهمون لماذا لم يختاروا اسما كهذا.

لماذا مهم ان نُبطل هذه التسميات؟ السبب هو انه في اللحظة التي فازت عوارضكم
بتشخيص المرض، توقفت في الحال عملية التفكير، أطباءكم ليسوا بحاجة ان يفكروا
اكثر. الأطباء سيسحبون " وصفه من الكتاب " لعلاج مرضكم ويقولون لكم ان هذا
الدواء هو رفيق حياتكم وعليكم أن تتناولوه باستمرار ليحبط علامات هذا المرض.
إذا شخصتم ان لديكم مرضاً ما فإن الحل بسيط وسنتكلم عن طريقة العلاج لاحقاً.
من هنا اعتماداً على خبرتي الشخصية، وبعد قراءة آلاف الصفحات والأبحاث،
وإستماعي إلى المرضى والأطباء وإلى شهادات حيه، سأستعرض أمامكم ما أو من به
على أنه هو سبب كل الامراض في الجسم:

عندما يطور الإنسان مرضا ما، فهذا يعني أنه حصل لديه عدم توازن في الجسم،
وأن هناك شيئاً لا يعمل بصورة صحيحة فينشأ المرض. الامراض هنا يمكن ان تكون
أمراض قلب، سرطان، سكري، التهاب مفاصل، الخ.

احيانا عندما نمرض يقول لنا الاطباء أن " فيروسا " قد هاجم جسمنا، فدعونا نرى
كيف يلتقط الإنسان فيروسا؟ إنه لا يلتقطه لأنه فقط متواجد في الجو، الأطباء يقولون
لنا إنه علينا إيجاد دواء يقضي على هذا الفيروس او البكتيريا متى دخلت الجسم،

الحقيقة أننا كلنا معرضون للبكتيريا والفيروسات بشكل يومي، وإذا عانى شخص في بيته أو مكتبه من الانفلونزا فإن كل من كان متواجداً في ذلك المكان سيكون قد تعرّض و "التقط" هذا الفيروس، ولكن هذا ليس صحيحاً، فعندما عثروا على "الأنتراكس" في المغلفات في الولايات المتحدة، لم يصب كل من كان في البناية "بالأنتراكس"، وأصيب خمسة أشخاص فقط.

اربعة اسباب المرض:

السؤال هو ليس اذا كنت ستصاب بالبكتيريا او بالفيروس، ولكن السؤال الحقيقي هو، لماذا يلتقطه شخص ما دون الآخر؟

والجواب هو: إنك تلتقط الفيروس لأن جسمك خرج عن توازنه وضعف جهاز المناعة فيه، ولم ينجح في الدفاع عن نفسه لذلك سيستقرّ الفيروس في جسمك ويبدأ في التطور.

اذا استمرينا في السؤال، "ما الذي سبب عدم التوازن.."، فالذي توصلت إليه واستنتجته من خلال تجربتي وعملي في هذا المجال أن سبب الأمراض قد يكون واحداً أو أكثر من هذه المسببات الاربعة:

أ) تعاني من أوساخ كثيرة في جسمك.

ب) تعاني من فقر غذائي.

ج) تعاني من ضغط فكري ونفسي.

د) تعاني من هيكلية جسم غير متوازنة.

هذه هي الأسباب الأربعة التي توصلت إليها وهي المسؤولة عن كل الأمراض، وتفسر لماذا يمكن أن يضعف الجسم وأجهزة الدفاع فيه لذلك تسمح للمرض بأن ينشأ ويتطور. الآن ترون لماذا من الهراء استخدام الكيماويات للتوصل الى الشفاء! كل ما علينا فعله هو معالجة هذه الاسباب الأربعة.

برنامجي العلاجي هو الخارطة التي تحتاجونها كي تصلوا الى الانسان الصحي في داخلكم ..

تعاني من اوساخ كثيرة في جسمك | جسمك يعاني من فقر غذائي:

إن مصدر هذه السموم كثيرة اليوم، بعضها قد وضع في غذائنا دون معرفتنا، بعضها الآخر موجود في الجو.

هيا بنا نفكر كم كانت جميلة الكرة الارضية وكم كان العالم رائعا والجو نقيا قبل

مئات السنين.

لم يتواجد أي شيء مصطنع أو غير طبيعي، الناس كانت تشرب مياهها نقية من مصادر طبيعية وطعامهم مركب على الغالب من فواكه وخضراوات عضوية وأغذية صحية كانوا يزرعونها بأنفسهم.

لم تتواجد سيارات أو مصانع تلوث الجو، لم تتواجد مواد من بلاستيك، مواد حافظة، مبيدات للحشرات.

لا تتواجد أمراض مثل التهاب المفاصل السرطان، ربو، مشاكل قلب وسكري، الأمراض المزمنة في أيامنا هي الثمن الباهظ الذي ندفعه مقابل الحياة العصرية المريحة.

حسنا، هيا بنا نلحق للحاضر، فنحن نستصعب التنفس، المدن مليئة بالتلوث التي تخنقنا والبحار ملوثة لدرجة لا نستطيع السباحة فيها. لا نستطيع شرب مياه الحنفية من كثرة الأوساخ. الناس لا يتحركون ويتواجدون تحت ضغط مستمر.

لا نستطيع أن نرى غير المؤكولات المصنعة التي تحتوي على أصباغ ومواد حافظة، نرى أن أغلب الخضار والفاكهة مرشوشة بكيماويات قاتلة وأغلب الأطعمة مركبة من دهنيات، ملح وسكر..

أهذا ما نسميه تقدما؟! تعريض الجسم وتحميله بكل هذه المواد السامة والمؤذية، هو بالفعل تقدم وخطوة إلى الأمام - خطوة للامام باتجاه الشيخوخة المبكرة والأمراض المزمنة.

هذه الاوساخ ممكن ان تكون لها اسباب ومصادر كثيرة والتي لا ينجح الجسم بالتخلص منها وتشكل عبأ على الجسم وتضعف مقاومته.

إذا تواجدت الأوساخ بكميات عالية في الجسم، فإنها قد تسبب المرض أو الموت، من أين دخلت هذه الأوساخ لجسمنا؟

نسبه عالية من السموم ممكن أن تدخل جسمنا بسبب الأدوية التي نستعملها بوصفة طبيب أو بدونها. لماذا؟ لأن كلها كيماوية يستصعب الجسم ان يحللها وتترسب فضلاتها بأنسجتنا! إذا كنت تأخذ دواءً لكي تخمد عارضا واحدا، فهذا سيسبب مشكله كبيرة أخرى تبدأ بالتطور في جسمك،

إن الأدوية قد تسبب مشاكل طبية، أنها تخمد عوارض المرض وتسبب هدوءاً مؤقتاً فقط، إنها لا تعالج السبب أو بؤرة المرض بل انك ستحتاج لأدوية جديدة كي تعالج اضرار الادوية الاولية، احيانا نسمع شخصا يقول إن "الأدوية ليست سامة"؟ أجيب: "إن كنت تشعر أنك متأكد من كلامك، فعليك إذن أن تتناول ثلاثين حبة من أي نوع

دواء تريد وسنرى ماذا سيحدث؟ على الغالب فانك ستموت. هناك أدوية ممكن أن تكون قد استعملت من قبل الناس لأكثر من ثلاثين سنة دون توقف ولكن ظهر بعد ذلك أنها غير مجدية وأنها خطيرة للغاية، مثلاً: أدوية تخفيف الكولسترول وأدوية الهرمونات التي اتضح أنها مضرّة جداً، ولها عوارض جانبية خطيرة على الكبد. كما نعلم فإن الكبد هو المسؤول عن تنظيف السموم وحرق الدهون في الجسم، ويساعد أيضاً في كثير من فعاليات الجسم، فعندما يتضرر الكبد ستصبح معرّضاً للسكري، لحرقة في المعدة، سرطان القولون، أمراض قلب، الربو، وغير ذلك. هل من المؤكد أن الأدوية المخفضة للكولسترول هي التي تسبّب فعلاً هذه الامراض الحقيقية؟ إن أحدا لا يستطيع تأكيد ذلك لأن الذين يستطيعون التأكيد لا يريدون المعرفة، ويريدون إبقاء الوضع على ما هو، ولكنه واضح لكل شخص مع قليل من المنطق أن هذه الأمور تساهم بالتأكيد في تطور المرض في الجسم. خلاصة القول هي، إن كل الأدوية التي تحتاج إلى وصفه طبيب، والتي لا تحتاج الى وصفه طبيب، هي عامل مهم اليوم في زيادة تراكم الأوساخ والسموم في جسم الإنسان. وهنا الصدمة الكبرى والمفاجأة المذهلة!، الصناعة التي تعرض نفسها وكأنها المؤسسة التي تكرّس كل قواها للحفاظ على صحة الناس وشفاء المرضى، هي نفسها المؤسسة التي تسبب تفشي السموم أكثر من أي مصدر آخر. كل الأدوية هي كيميائية، كل الأدوية لها عوارض جانبية، كل الأدوية هي سموم.

أنواع السموم الأخرى وطرق دخولها الى الجسم؟

يتم دخول السموم لأجسامنا عن طريق الفم، الأنف، العينين، الأذنين والجلد. لنتحدث عن السموم التي ندخلها عن طريق الفم. الدكتور رامز، الذي أوّمن به جداً وأقدره على معالجته آلاف المرضى بطرق طبيعية، قال لي مرة: "إذا صنعه إنسان فلا تأكله".

هذا هو إختصار كل شيء، ما تضعه في فمك، يجب أن يكون أقرب ما يمكن إلى الطبيعة أي كيف وجد في الطبيعة، وعندها تستطيع أن تأكله. بما معناه، لم يتدخل في تركيبه إنسان. إذا أكلت تفاحه، معروف أن الإنسان لم يصنع التفاحة، لذلك تستطيع أكلها، ولكن هناك مشكلة أخرى وهي أن كل الفواكه والخضراوات اليوم قد تدخل في صنعها الإنسان. هل تعرف أن معظم الفواكه والخضراوات قد تغيّرت اليوم وراثياً على يد الإنسان وتمّ رشّها بكيميائيات لكي تصبح أكثر مقاومة للزواحف والحشرات؟ يجب أن تفهم أن تجارة الأغذية اليوم أصبحت مثل تجارة الأدوية، أهم شيء لديها

هو الأرباح.

اليوم، الخضار والفواكه هي أكبر حجما وأقل فائدة، وتجدها في كل مواسم السنة! لذلك ستجد فيها أكثر سموما وأقل فيتامينات مما كانت عليه قبل خمسين أو ستين سنة. يقول العلماء إنه عليك أن تأكل خمسة أضعاف كمية الفواكه والخضراوات من الكمية التي أكلها أجدادك كي تحصل على نفس قيمة الغذاء.

إني أنصحك أن تأكل أعذيه نمت نموا طبيعيا خلت من المواد المصنعة. وأود أن أذكر هنا قصة حدثت معي في هذه الأيام، ونحن في طور إعداد هذا الكتاب وقبل صدوره بحوالي نصف سنة، زارني صديق حميم وأحضر لي صندوقين من التفاح من بستانه الخاص وأنا أعلم أنه يزرع التفاح كهواية وليس لأهداف تجارية ولإستعمال بيتي فقط. شكرته على ذلك وبما أن منظر التفاح بهرني وسحرني، سمحت لنفسني أن أسأله كيف تتم زراعة هذا التفاح؟ أجابني أنه هو الذي يهتم به، ويعمل بيديه، فسألته عما إذا كان يرش مواد كيميائية، أجاب: طبعاً، أنه يستعمل على الأقل إثني عشر نوعاً من الأدوية والمبيدات الكيماوية سنوياً قبل وخلال نضوج التفاح لكي يحافظ على سلامته وعلى نضوجه بهذا الشكل الأنيق. فوجئت من هذه الكمية الضخمة من المواد الكيماوية التي يستعملها، فأبدت إستغرابي من كثرة المواد التي يستعملها وسألته: "لماذا أنت بحاجة لإستعمال كل هذه الكمية من السموم؟" فأجاب أن هناك عدداً كبيراً من الفطريات والحشرات التي تهاجم التفاح أثناء نضوجه ولو تركه بدون رش الأدوية لنضج مشوهاً ومغفناً وغير صالح للأكل، لذلك فهو مضطر كغيره لفعل ذلك. عندها طرحت أمامه السؤال الكبير وهو: كيف نجح أجدادنا في زراعة التفاح السليم النقي ولم تكن بحوزتهم هذه المبيدات والأدوية؟؟ أطرق صديقي وأخذ يفكر وبعد دقائق إترف أنه لا يعلم لكنه سمع أنه في الأماكن الفقيرة وعند المزارعين الذين لا يملكون الأموال لشراء المبيدات، يستخدمون طرقاً طبيعية ورخيصة لصيانة التفاح من الحشرات، مثل إستعمال صابون غسيل الأواني المتوفر في كل بيت أو الكبريت، لكن ثمرة التفاح تنضج أقل لونها ونضارة، وأجبت ان هذه التفاحة هي أقل ضرراً وأكثر فائدة لأنها خالية من كل هذه السموم.

المشكلة الثانية اليوم هي أن التربة غير خصبة مثل ما كانت من قبل، بسبب إستعمال الأدوية والمبيدات الكيماوية، وبسبب استغلالها للزرع بكميات هائلة، فهي غير مؤهلة لذلك، فهذه التربة تعاني من نقص بالمعادن، والمزروعات التي تخرج منها أيضاً تكون قليلة المعادن والفيتامينات المهمة.

اليوم تقريبا لن تجد في السوق شيئا غير مصنَّع، كل شيء يحتوي على سموم، كل شيء صنع بيد إنسان يحتوي على سموم، نحن نضع اليوم في أجسامنا سموما أكثر من أي فترة في الماضي.

السكر: مخدرات قانونية

أول هذه السموم واشهرها اليوم هي السكر المكرر: بعض الأطباء يصنفونه كسمّ تماما مثل " الهيروين "، لأنه منقى كثيرا من مركباته الاساسية مثل الفيتامينات والمعادن، وما بقى منه هو مجرد كربوهيدرات مكررة نقية.

السكر المكرر (سكر البيت) مُهلك ومُميت عندما يستهلكه البشر بإفراط، لأنه يعطي سعرات حرارية فارغة، تفتقر للمعادن الطبيعية الموجودة في قصب السكر الكامل قبل عصره وتحليله. بامكانك دون مبالغة العيش دون طعام شهرين ولكنك ستعيش مدة أقصاها اسبوعين على السكر!!!

وقد أثبتت الابحاث ان تناول السكر بكميات يوميا هي أسوأ من عدم تناول شيء.. الماء البسيط يمكنه إبقاءك على قيد الحياة لبعض الوقت، أما الماء الممزوج بالسكر يمكنه قتلك!!

ظهر هذا الأمر واضحا في حادثة البجارة الغارقين عند تحطم سفينتهم، لم يأكلوا أو يشربوا شيئا سوى السكر وشراب الروم لتسعة أيام، بعدها وجدوا في حالة صحية مزرية مع ضعف عام في كل الأجهزة..

تناول السكر أسوأ من عدم تناول الطعام، لأنه يمتص الجسم من المعادن والفيتامينات تدريجيا كي ينجح الجسم في هضمه وإزالة أثره السام. استهلاك السكر المستمر يسبب في امتصاص الكالسيوم من العظام والأسنان فتبدأ بالترقق والتسوس، أيضا فان زيادة التناول اليومي للسكر يسبب في تحوله الفائض الى دهون وتختزن في المناطق الأكثر خمولا كالبنطن، الارداق، الأثداء والأفخاذ. زيادة السكر لها أثر مرضي على وظيفة الدماغ وعلى الكبد وعلى البنكرياس والقلب وعلى الدورة الدموية ومن ثم على المناعة فيصبح الجسم حساسا للمرض.

بالإضافة إلى أن السكر يسبب الإدمان، فنجد رغبة شديدة بتناول الحلويات والساكر باستمرار عند شتى الاجيال لدى معظم الناس.

لقد أثبتت الابحاث أن السكر مسؤول بشكل مباشر عن العديد من الامراض، إنه يسبب الكآبة، الكسل، الارهاق، الحساسية، امراض مفاصل وغيرها الكثير، وأن كل هذه الأمراض ستختفي إذا ابتعدنا عن السكر فقط وكل هذه العوارض ستزول

وقد تبين أن إبعاده من الطعام قد عالج أنواعا من الشلل، العجز والضعف، أمراض القلب والسرطان.. إن هذا أحد أسرار الشفاء التي لا يريدونك أن تعرفها!.

في الثلاثينات، سافر احد الباحثين من ولاية كليفلاند الامريكية وهو طبيب أسنان واسمه ويستون برايس حول العالم لبحث في موضوع التغذية والانحطاط البدني. اعتبر الدكتور برايس العالم بأكمله مختبرا.. وكانت خاتمة كتابه صدمة قاسية، فقد سجل وبالتفاصيل الدقيقة من منطقة لمنطقة اخرى ما كان أمرا واضحا جدا، وهو ان الناس الذين يعيشون في ظروف " بدائية " كان عندهم أسنان ممتازة وصحة عامة رائعة، فكانوا يأكلون أغذية طبيعية من إنتاج محلي، وعندما استوردوا الأطعمة المكررة والحلوة بالسكر كنتيجة للاتصال " بالحضارة "، بدأ الانحطاط والتدهور في الجسد والفكر بطريقة ما، وكان ذلك واضحا حتى في الجيل الواحد.

علينا الصحة يا أصدقاء...
إن تجار السكر الأوادم لا يخبرونك عن خطورة هذا السم.

فهم يحاولون خداعك بقولهم في الدعاية على شاشات التلفاز أن المستحضر الفلاني " قد صنع من المواد الطبيعية " وهذا صحيح لانه مصنوع من قصب السكر والشمندر السكري، ولكنهم لا يقولون للناس ابدأ ان ٩٠ ٪ من مكونات القصب والشمندر قد أزيلت (والتي تحتوي على مركبات مفيدة)، وانه قد أضيف العديد من المواد الكيماوية المضرة عليها.

نسمع احيانا عن " ضرورة " تناول السكر كمركب أساسي للجسم، عليكم التأكد أن البشر يحتاجون للسكر مثل حاجتهم للنيكوتين في التبغ...
إن تجار السكر يعزفون على وتر (قدرة السكر على بناء الطاقة) على مدى سنين... لأنه لا يحوي إلا على ١٠٠ ٪ طاقة صافية... ويفتخرون بأن السكر عالي الطاقة وطعمه الحلو يجعلك تعتاد وتدمن عليه!

السكر المكرر يمتص ويدخل الى الدم بسرعة ويعطيك الشعور بالنشوة ولكنه يسبب لك الشعور بالكآبة سريعا من بعدها.

المحليات الاصطناعية: أسوأ الشريرين
الكثيرون يستعملون محليات اصطناعية كالأسبارتيم وغيرها، معتقدين بأنها أقل ضررا من السكر العادي ولا تسبب السمنة.

إن جميع الأعراض التالية موضوعة في نشرة توصيف الأسبارتيم، ضمن شبكة

حماية المستهلك:

صداع، غثيان، دوار، خدر، أرق، رؤية مشوشة، عمى، ضعف الذاكرة، اللفظ غير الواضح، كآبة، تغيرات في الشخصية، تلبك معدة، نوبة مرضية، تشنجات عضلات، الام مفاصل، نقص طاقة، ضعف في السمع، طنين الأذن، وضعف وتغيّر بحاسة التذوق.

إذا كان مُنتجٌ ما عليه كل هذه التحذيرات، فكيف تصادق عليه وزارة الصحة وتطرحه للبيع في الأسواق للشعب والأطفال؟؟

الان وبما انك مدرك لمخاطر الأسبارتام، اخبر الآخرين عن الاعراض الناتجة عن التسمم بالأسبارتيم وشجعهم ليس فقط على التوقف عن استعمال الاسبارتام فحسب، بل قم بتغيير الواقع وارجع كل ما اشترت من المنتجات الحاوية عليه. إذا هبطت مبيعاته، فسوف يسحب من السوق ونضع نهاية لهذه المشكلة...

اللحوم: غذاء أم دواء؟

والوضع نفسه يطبق، للأسف الشديد، على صناعة اللحوم. التجار هناك والشركات والمعنيون، يريدون بيع كمية أكبر وبمصاريق أقل، لكي يزيدوا الأرباح، لذلك يستخدمون هرمونات خاصة للإسراع في نمو الحيوانات ويقدمون للحيوانات طعاما مختلفا بعيدا عن المأكولات التي كانت الحيوانات المستخدمة للحوم تأكلها في السابق. وقد لخص لي هذا الوضع شخص عالجه كان يعمل في تربية المواشي وبيع لحومها، اسمه أبو خالد. قال أبو خالد: "في الزمنات كنت أذبح البقرة وكنت اترك اللحمه معلّقة يومين في الخارج، لم تكن تتغيّر. أما اليوم فبعد أن تذبح البقرة بساعة يسود لون اللحمه!.

سألته: "ما الذي حدث؟ لماذا تغيّر لون اللحمه وبهذه السرعة؟"

يقول ابو خالد: (أمل ان لا تصدموا مما ستسمعونه) إنّ المزارعين يشترون براز الدجاج وبقايا جثث البقر لإطعام بقرهم، لانه رخيص وموجود بكثرة! " هل سمعتم ماذا يأكل هذا البقر انه يأكل أوساخ طيور ولحوم من جثث بقر متعفنة! فبذل ان يرعى البقر النبات الأخضر في الخارج لأنه نباتي فهو يأكل اللحوم والأوساخ التي تزرع أجهزته وتترسب في أنسجته ودهونه، الان ربما تستوعبون ما الذي سبّب جنون البقر! إن هذا الأمر لا يؤذي فقط البقر بل أنه يصل إلى مطابخنا وصحوننا ومن ثم إلى أجسامنا وأجسام أطفالنا.

اعرف أنّ الذي تسمعونه الان سيجعلكم لا تريدون أن تأكلوا لحوما بتاتا، من المهم أن

تعرفوا أن جسم الانسان غير مهياً لأكل اللحوم، وأن الانسان يعدّ بالأصل من الكائنات الحية النباتية ولا يعدّ من الكائنات الحية المفترسة التي جسمها وأسنانها ونسبة الحوامض العالية بجهازها الهضمي مصممة على هضم اللحوم بشكل إعتيادي، معروف أنّ الإنسان لا يستطيع مضغ وهضم اللحوم إذا لم تكن مطهية ومبهرة الأمر الذي يقلل من فوائد اللحمة القليلة، ولكن مهم أن تعرف أن الإنسان ليس بحاجة لأكل اللحوم كي يعيش (إني أو من بأن الزيادة في معدل الأمراض مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالزيادة في استهلاك الاطعمة الحيوانية)، لأنه كما قلنا الإنسان طبيعته نباتي واللحوم هي امر غير طبيعي بالنسبة له لذلك فهي تزعج اجهزته، هل تعلم أنه إذا أطعمنا حصانا او ديكا لحوما (الإثنان نباتيان) فسيصبحان مفترسين؟! لقد ذكر احد الشعراء القدماء: " في اللحظة التي سنتوقف بها عن قتل الحيوانات وأكل لحومها فسيتوقف الإنسان عن قتل أخيه " ، فعلا مادة مثيرة للتفكير!!.

الإشاعة أن البروتينات ممكن إيجادها في اللحوم فقط هي أيضا خاطئة فممكن إيجادها بكثرة في الحبوب واللوز والجوز على أنواعها.

اللحمة تحول الجسم إلى حامضي وتسبب له الكثير من المشاكل منها إلتهاب المفاصل التهاب بالجهاز البولي تسمم في الكبد، ترقرق عظام، مشاكل في القلب وغيرها. إضافة الى ذلك إنهم يقدمون للحيوانات اليوم هرمونات وأنتيبيو تيكا لكي يحافظوا عليها من الأمراض في ظروف غير صحية وغير نظيفة، كي يستغلوا المكان لإدخال أكبر عدد من الحيوانات توفيراً للمكان والأموال، ومع الأغذية التي يأكلونها، فيمتليء جسمها أي لحومها بكميات ومواد غير طبيعية وكيموايات، وهذا يسبب عدم توازن في اجهزة اجسام الحيوانات فتكثر امراضها وينتقل هذا الخلل في التوازن والأمراض للذين يستهلكون هذه اللحوم ايضا.

كثير من مستحضرات اللحوم قد " مرّ عليها زمن طويل " في المعلبات خاصة، هذه اللحوم هي لحوم حيوانات قد ذبحت من زمن بعيد لذلك تتعفن وتسمح لبكتيريا قاتله ان تنمو فيها، ومن هنا تصبح مضرّة وتسبب أمراضا تكون قاتلة أحيانا. هدفنا من ذكر هذه المعلومات ليس بأن أنفر القارئ فقط، بل لإظهار هذه الحقائق كي يعلم بها كل إنسان ليتعرف على كل ما يدخل جسمه، لأن الصحة فوق كل شيء.

بعد كلّ ما ذكرُ أريد التكلّم قليلا عن قتل الحيوانات المستمر من أجل إطعامنا فالجنس البشري قد أفقد التوازن الطبيعي للكون، وأصبح لا يتواجد بهرمونيا معه لا من الناحية الأخلاقية ولا الإنسانية، الصحة والإزدهار في عالم الطبيعة يعكس كالمراة حالة

الصحة والإزدهار على المجتمع البشري، فعندما سنشفي مرض الكرة الأرضية سنشفي أنفسنا. إذا لم نحترم حقوق الكائنات الحيّة الأخرى وألغينا كل القوانين التي سنّت، القوانين التي تسمح لنا بقتلها، فسنكون نحن المجتمع ضحايا الكون ولن ننجح أن نصل للفاكهة اللذيذة والجيدة التي تجلبها الكرة الأرضية، إن أساس الهرمونيا في الحياة هي الإحترام المتبادل والشفقة على كل الكائنات الحية على وجه الكرة الأرضية.

أبو قراط الملقب (ابو الطب) ٤٧٠-٥٧٠ ق.م. كان نباتياً.

الحليب: وهم الحضارة الانسانية

معظم الناس يشربون الحليب ظانين أنه عنصر هام في غذاء الإنسان وممنوع التنازل عنه، خطأ فاحش! الإنسان لا يحتاج إلى الحليب ومشتقاته بتاتا في غذائه بل انه غير مناسب له ويضره!. الوزارات وهيئات الصحة دائما شجعوا على شرب الحليب ومنتجاته بكميات لأنه أساسي لنمو الأطفال والعظام والأجيال، وأنه غني بالبروتين والفيتامينات والكالسيوم. هذه الفكرة ليست علمية ابدا وناتجة عن تجارة وصناعة منتجات الحليب التي أثرت على علوم الطب واقنعت الناس بضرورته عن طريق وسائل الإعلان...

إن الإنسان تدخل بصناعة الحليب لكي يزيد إنتاجه ويظل وقتا أطول بثلاجات الحوانيت دون أن يفسد بسبب إستعمال الأدوية، هرمونات التسمين، البسترة (التي تزيل الانزيمات المفيدة ولا تزيل الهرمونات) والتجانس. هذه المستحضرات اليوم أصبحت خطره لأنها ليست طبيعية. يعني أن الحليب ليس طبيعيا ويحتوي على هرمونات حيوانية، ومجموعه الجزيئات التي تركبه صغيره جدا، وعندما نهضمها فهي تجرح العروق في الجسم، تسدّها وتفسد جهاز الهضم لديك، وعندئذ تصعب عملية هضم الطعام. إنها تهيج الحموضة في الأمعاء الحساسة وتؤدي إلى السكري، السمنة، الإمساك والكتاراكت (المياه الزرقاء) وهي تجرح العروق وهذا يسبب إلتصاق الكولسترول العاطل بها (Idl) والتسبب بمرض تصلب الشرايين. بعد هذا الكلام طبعا ستسأل: من أين أجلب الحليب؟ الإجابة: إنك لست مجبرا على تناول منتجات الحليب فهناك مناطق في العالم التي لا يتناولون فيها هذه المنتجات بتاتا مثل الصين والباراغواي وصحهم ممتازة، كل الثدييات ترضع من أمها حتى الفطام ولا تلمس

الحليب من بعدها كذلك الإنسان ليس في حاجة إلى الحليب وهو الوحيد الذي يستمر في تناوله. هناك أبحاث كثيرة تظهر العلاقة بين الحليب وأمراض كثيرة ابتداءً من التهاب الاذنين حتى إعاقة تطوّر الدماغ عند الأطفال، وارتفاع كميّة الدهون والكولسترول وحتى التهابات مفاصل لدى البالغين!، إسمعوني جيدا! الإنسان ليس بحاجة إلى أن يتناول الحليب! إنه غسيل دماغ وخداع! إن قالوا لك أنك مجبر على تناول الحليب من أجل الكالسيوم فتستطيع الرد عليهم أن هناك الكثير من الأغذية الغنية وفيها أضعاف نسبة الكالسيوم الموجودة بالحليب مثل الطحين المصنوع من السمسم الكامل، اللوز، البقدونس، البروكولي، فواكه مجففة، سردين مع عظامه وكثير غيرها التي يتواجد فيها كالسيوم طبيعي. الأطباء يشجعون كبار السن على تناول الحليب لكي يحموا عظامهم وأن يتناولوا الكالسيوم على شكل حبوب لكي لا يصيبهم ترقق عظام (اوستيوبوروزيس) معروف أنه في الصين أغلب كبار السن لا يعانون من ترقق العظام، علما انهم لا يتناولون منتجات الحليب.

لكن إذا نويت مع ذلك شرب هذه المنتجات فعليك بحليب العنزة، قلت عنزة وليس بقرة لانه قد أثبت أن حليب البقرة أقل فائدة للإنسان من أنواع الحليب الاخرى. الحليب ليس سيئا للغاية إذا كانت العنزة ترعى زراعا طبيعيا وتعطيها المجال لأن تعيش على طبيعتها كما كانت تعيش في الماضي، ولكن هذا الأمر ليس عمليا اليوم خصوصا للذي يعيش في المدينه، لذا أنصحك بأن تشتري حليب عضوي ١٠٠٪ من دكان يتعامل بالغذاء الطبيعي. تذكر ما قال الدكتور رامز، " إذا صنعه إنسان فلا تأكله " .

عندما تأكل سمكا فوضعك أفضل بقليل فقط. مع أن السمك مليء بالفوائد المغذية جدا، فسمك اليوم يتربى في برك ويتم مدّه بأطعمة مُصنّعة فيها أيضا " سموم " تجعل السمكه تكبر حجما وبسرعة غير طبيعية. فعندما تأكل سمكة، أنت تأكل كل السموم التي لاحقت إنتاجها، سمك البحر مفيدٌ أكثر ولكنه أيضا تلوث، (بسبب ما يقذف به الإنسان من أوساخ وكيمائيات ومياه مجاري في الأنهر والبحور والبحيرات وبسبب التجارب النووية التي أجراها الإنسان " الذكي " والتي لوثت جميع المحيطات ولوثت جميع الأسماك التي تعيش فيه).

إنني أعرف أن ما أقوله يبدو مروعا ومحيرا، وأكد أنتم تسألون ماذا نأكل؟ لا تقلقوا فهناك حلول بسيطة وسهلة سنتكلم عنها لاحقا، ولكن هدفي من كل ذلك أن أفهمكم أنكم تدخلون إلى جسمكم أوساخا وسموما بشكل متواصل ولهذا السبب جسمك سيكون دائما معرضا للمرض.

دعوني أدلكم على امور اخرى تجعل جسمك يحتوي على سموم، ويصبح حساسا للمرض ومن بعدها سأعطيك حلاً حول كيفية تنظيفه بحسب العلاجات الطبيعية. الأوساخ التي ندخلها إلى جسمنا عبر فمنا:

إن شركات صناعة الأغذية لها هدف واحد، أن تبيع أكثر والطريقة لهذا الربح هي أن تبيع كمية أكبر من منتجات الاغذية وبأقل التكاليف، لأن ما يهمها هو فقط المال. لنتكلم عن سواكل اخرى تدخل جسمك عبر الفم، قهوه، شاي. صودا وكحول.

نستطيع أن نتوسع في القانون ونقول "إذا صنعه إنسان لا تشربه." القهوة والشاي من الاعشاب هي مشروبات جيدة لأنها تأتي من الطبيعة ولم يتدخل في صنعها الانسان ويفضل شربها مع مياه معدنية.

وماذا عن المشروبات الغازية والمحلّاه؟ هذه الامور لا تشربها بتاتا لانها مليئه بالمحليات الاصطناعية والكيموايات المحافظه وحتى لو كانت (عصير تفاح طبيعي) فلا شيء طبيعي فيها، فصنّاع هذه المنتجات يستعملون كل بقايا التفاح الذي بدأ يتعفن، ويغولونها ل ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقه كي يقضوا على كل البكتيريا، ولكنهم بهذه العملية يقضون على جميع الانزيمات المغذيه الموجوده عادة في التفاح، أفضل شيء نشربه هو الماء أو العصير الطبيعي، إشتهر عصّاره بيتية واعصر تفاحا او برتقالا أو أي فاكهة أخرى تحبها (مفضل عضوية) مثلما أفعل يوميا في بيتي.

لماذا علينا ان نشرب العصير؟ هذا هو سؤال جيد. يجب ان لا ننسى ان القيمة الغذائية في الفواكه والخضراوات قبل ٥٠ سنة كانت اكبر، علما بانها ما زالت في ايامنا مفيدة جدا ومليئة بالطاقة، وشرب عصائر الفواكه والخضار مهم لانه يكون مركزا ويحتوي على فيتامينات ومعادن عديدة.

الفواكه والخضراوات مهمة جدا، لأنها تحتوي على فيتامينات وألياف تساعد في إزالة الأوساخ عبر الامعاء الغليظه. لكنها اليوم كلها مرشوشة بالسموم ويجب تناولها فقط إذا كانت عضوية (اورغاني).

الاطعمة العضوية لا تستعمل في زراعتها اسمدة صناعية ولا مبيدات حشرية ولا مبيدات حشائش ولا مبيدات فطريات صناعية. وانما يعتمد المزارعون العضويون على تدوير المحاصيل، على السماد الطبيعي وعلى عدد من الوسائل الآمنة من الناحية الحيوية لمقاومة الحشرات، الدود وغيرها مما يضر بالنبات. ان الاطعمة المزروعة بطريقة عضوية هي اطعمة أكثر فائدة، تنمو اعتمادا على تربة خصبة أكثر توازنا مع الطبيعة.

ماذا تسبب لك هذه المواد الكيماوية؟
الإضافات التي تضاف للإغذية هي كيماويات سامة ومضرة جدا. وهي تؤثر على الجسم، وتخدم جهاز المناعة فيه فتصبح أكثر تعرّضا للمرض، تجعلك تكبر في السن بشكل أسرع، وتحوّل جسمك من متعادل (قاعدي) إلى حامضي.

إعدام بطيء:

لدي صديق يعمل طبيبا بيطريا، قال لي انهم يستعملون دواء لقتل الكلاب المريضة اسمه " لينيت ٩٠ " الذي يحتوي على ٩٠٪ من مادة ميثوميل، يقول هذا الطبيب انه عندما نعطي جرعة صغيرة من هذه المادة للكلب، يمشي مسافة اقصاها ١٠٠ متر يقلب ويموت. المخيف في هذه القصة، ليس قتل الكلاب (مع انني ضد فكرة إعدام أي إنسان او حيوان) المخيف هنا هو، ان هذه المادة هي نفسها التي يرشونها على الخيار والبندورة والمزروعات الاخرى لكي تمنع الحشرات والطيور من تخريبها، هل سمعتم ماذا يصل الى مطابخنا ومن بعدها الى صحنونا وبعدها الى اجسامنا واجسام اطفالنا!.

في يناير الاخير سمعت سياسيا مقربا من رئيس الحكومة البريطاني توني بليير، يقول: " ان الأغذية العضوية (الخالية من الكيماويات) هي خداع، وامر سخيّف وليس له تأثير جيد على الصحة "، بما معناه أن الكيماويات التي تُرّش على الأغذية هي آمنة ولا تشكل خطرا على صحة الانسان، فلم لا يبيع هذا السياسي الحكيم القليل من " اللينيت ٩٠ " مقابل التلفاز ونرى حينها ماذا سيحدث، لماذا لا يكون قدوة للجميع ويثبت لنا أنه هو الصادق ونحن الكاذبون.

الان دعونا نبحث ماذا نشرب؟ هناك مشكلتان: أولا أغلبية الناس لا تشرب المياه بالقدر الكافي، بسبب ذلك أغلبية أجسام الناس تعاني من جفاف وهذا الجفاف يسبّب الكثير من المشاكل، مثل أوجاع بالعضلات، تيبس والتهاب مفاصل، ربو، حساسية.. كل ذلك بسبب عدم وجود كمية سوائل كافية في الخلايا. ثانيا، في مياه الحنفية العادية تتواجد أوساخ وكيماويات وبشكل خاص الكلور، الكلس، الفلوريد والألمنيوم ودرجة التسمم فيها عالية. هذا الوضع يثقل على الجسم ويؤثر على جهازك العصبي ويستطيع أن يؤثر على الطاقة التي بجسدك، لذلك مهم جدا تنظيفها وإخراج الأوساخ من الجسم بشكل دائم، وإدخال أقل كمية من السموم الى الجسم.

يتكلم الناس دائما عن الكولسترول، انه أمر كبير بالنسبة لشركات الادويه. ولكن الكولسترول هو ليس سبب أمراض القلب كما يعتقد الجميع! فهناك أشخاص مع مستوى كولسترول ٦٠٠ وهم لا يعانون من مشاكل قلب، وهناك أشخاص مع كولسترول بمستوى ١٠٠ ويعانون من مشاكل كثيره في القلب، ويحتاجون لعمليات جراحية، إن كمية الكولسترول في الدم ليست المشكله، المشكله تحدث عندما يتصل الكولسترول مع العروق التي اصيبت بالجروح. فالدهنيات عندها تلتصق بالعروق فهي تمنع جريان الدم، وعندما يحدث هذا فإنك ستحتاج لعملية لتوسيع العروق، الشيء الأهم هو ليس كميته الكولسترول في الدم بل هو الذي سبب الضرر للعروق والذي سمح للكولسترول أن يتصل بها. اذا كان العرق غير مصاب، فالكولسترول لا يستطيع الاتصال به ولن تكون مشكله في القلب مهما كان مستوى الكولسترول عاليا فالكولسترول سيمر خلال مجرى الدم بدون أي مشكله.

السؤال هنا ما الذي يسبب هذه الجروح (الندبات) للعروق؟

الأسباب الرئيسية هي:

١. الكلور الموجود في ماء الحنفية أو الموجود في برك السباحة. هذا الكلور يسبب أذى كبيراً للعروق، ومهما كان مستوى الكولسترول فإنه سيتصل بالعروق وتبدأ عملية إنسداد جدران العرق. وهذا ينطبق ايضا على كل نبتة تأكل وتشرب من هذا الماء، وايضا الأكل الذي يطبخ مع ماء، حتى الماء الذي نستحم به.
٢. زيوت مجمده او دهون (ترانس): أكثر من تسعين بالمائه من الأغذية المصنعة في العلب تكون مكونة من هذه الدهون التي تسمى ايضا hydrogenated oil مثل المارجرين، هذه الدهون التي سميت أيضا الترانس تؤذي الشرايين وتعمل ندبة فيها وتسبب العديد من امراض القلب، حتى أن الأطباء التقليديين بدأوا بمنع إستعمال هذه الدهون مؤخرًا.
٣. مستحضرات الحليب المبسترة والمتجانسة: ايضا تجرح الشرايين حتى لو كانت بدرجة دهن مخففة، الدهون ليست سبب هذه الجروح، انه فقط تضليل للمستهلك، والحقيقه هي أنه عندما تمر مستحضرات الحليب بعملية التجانس والhomogenization ستصبح مستحضرات من صنع الانسان وهذ العملية ستسبب الندوب في الشرايين. فمستحضرات مثل " الشوكو "، الحليب أو الجبنة كلها تسبب أمراضا، ليست بسبب إحتوائها على الدهون بل بسبب عملية التجانس.

الأوساخ التي تدخل جسمنا عبر جلدنا:

منذ أن أثبتوا أن الجلد هو أكبر عضو في الجسم، أعلن عندها أن معظم السموم التي تدخل الجسم من خلاله هي أكثر بكثير من السموم التي تدخله عبر الفم. وهذه السموم تدخل حتى عندما نستحم بمياه تحتوي على الكلور، لأن الماء يحول السموم إلى غاز نستنشقه بشكل أقوى عبر الجلد والتنفس. إذن الحمام، غرفة الساونا (البخار) وبرك السباحة هي أماكن مع أعلى درجة سموم. عند استعمال المياه الحارة مثلما يفضل الأغلبية أو مثلما تكون في ساونا البخار، تتبخر المياه وتتحول الكيماويات إلى غاز نستنشقه بقوة عبر التنفس والغريب أننا نظن أن هذه المناطق هي الأكثر صحة. ويجب ألا ننسى أن الدولة ووزارة الصحة دائماً تطمئننا بالنسبة لمياهها الصحية، وتدعي حتى أنها أكثر صحة من مياه المطر، لأنها وضعت فيها مادة الكلور والفلوريد من أجل صحة المواطن ولمنع تسوس أسنانه، ومياه المطر مضرّة لأنها لا تحتوي على هذه المركبات. وهذه طريقة أخرى يتم بها الكذب علينا فيجعلوننا نظن أن " الكيماويات أفضل لنا من الطبيعه " .

السؤال هو كيف تدخل الأوساخ من جلدك؟

هل تعلم بأن كل شيء تدهنه على جلدك يتم إمتصاصه ويدخل إلى مجرى دمك! فالجلد كما قلنا، هو أكبر عضو في جسم الإنسان، فأى شيء يتلامس معه ممكن أن يدخل إليه، والعلم يعترف بذلك، شركات الأدوية تنتج أدوية ودهوناً ومواد مصنعة لدهنها على الجلد، هذه الأدوية تدخل لمجرى الدم خلال دقائق.

ينصح أصدقاؤنا في وزارة الصحة بإستعمال أدوية معينة لكونها للإستعمال الخارجي فقط، ذلك لأنها سامة وممنوع بلعها لأنها يمكن أن تؤذيك بشكل خطير. لكن علينا أن نتذكر أن كل ما نضعه على الجلد يدخل إلى جسمنا، فهل استوعبتم حجم المشكلة هنا؟

كلنا نضع على جلدنا مواد مثل كريمات، مطهرات، واقيات من الشمس، مواد تجميل، صابون شامبو ومساحيق، كل هذه المواد تحتوي على مركبات تقول وزاره الصحة إنها سامة ومميتة إذا تم بلعها، ولكنه مسموح أن تدهنها على جلدك وهم يعرفون بلا شك إن هذه المواد السامة تخترق الجسم عبر الجلد. لكن بفعل الضغط من المعنيين وأصحاب الشركات فإنهم لا يكثرثون إذا وضعت المصانع هذه المحتويات الخطرة في مستحضراتها.

أثبتَ بحثٌ سويدي حديثاً أن خمسة من أنواع المحتويات التي تستعمل لصنع الكريما الواقية من الشمس تسبب سرطان الجلد، فالشمس لا تسبب سرطان الجلد، فهذه أيضاً كذبة! (اقرأ عن فوائد الشمس العديدة لاحقاً) كما أن المستحضرات المزيلة للروائح (الديودرانت) التي توضع تحت الإبطين تحتوي على كيمائيات مميتة ويؤمن الكثيرون أنها تسبب سرطان الثدي والصدر. ونستطيع أن نتوسع في القانون ونقول: أي شيء يحظر عليك بلعه لا تسمح لنفسك أن تضعه على جلدك.

السموم التي تدخل جسمنا عبر الانف:

إن معظم هذه السموم أغلبها موجود في الجو حيث نسكن وحيث نشغل. هذا يزيد من كميته التلوث التي يتلقاها الجسم. إن آفة أغلب المدن الكبرى أن جوها مليء بالكيمائيات المسّمة، نحن نتنفس كل ثانيه، لذلك نحن ندخل السموم إلى جسمنا في كل ثانيه. ولكن هناك ملوثات أخرى نقوم بشرائها وإستعمالها بأنفسنا، وهي أخطرها مثل: مواد التنظيف البيئية للأرض والأواني فهذه المستحضرات تحرر مئات الكيمائيات الى الهواء بعضها يزعج وبعضها خطير، مركبتها الأساسية هي الكلور والأمونيا وهذه المواد تضر بصحة الاطفال بشكل هائل (يجب الحذر جدا من عدم خلط مواد التنظيف مع بعضها فالبخار الناتج يكون ساما جدا) وايضا المستحضرات لتنقية الجو والمراحيض. يقولون في الدعايات أن هذه المستحضرات "تعقم" بيتك وتجعله طاهرا، لا يقولون أن هذه المستحضرات تحتوي على كيمائيات سامة ومميتة! هل ممكن أن تفكر في يوم من الايام أن تفتح هذه القنينة وتشربها؟ هذه المستحضرات المفروض أن تزيل الرائحة الكريهة عندما ترشها في الغرف او الحمام في البيت وهي تقتل كل الخلايا المستقبلية للرائحة في أنفك وتجعلك لا تستطيع ان تشم الرائحة الكريهة، مره اخرى، انها لا تزيل الروائح بتاتا بل إنها تزيل قدرتك على شمها. انظر إلى التعليمات والتحذيرات المرفقة على المنتج، فيها يحذرونك أنه في حالة ملامسة هذه المواد عليك الذهاب مباشرة إلى المستشفى، وهذا يعني انه بإمكانك شم هذه السموم ولكن عليك الإمتناع عن ملامستها، الله على روح الفكاكه!

السموم الأخرى المنتشرة هي أنواع صابون التنظيف والأخطر منها هو الغسيل الجاف الذي يستعملونه في أماكن تنظيف الملابس. ومعروف عن هذه الملابس أنها مليئة بالكيمائيات وعندما نلبسها فهي تلامس جلدنا وتدخل عبره الى مجاري الدم

فنستنشق رائحتها مباشرة وتدخل جزيئاتها إلى مجاري التنفس، وهي مضرة جدا. في نيويورك يستعملون كثيرا هذا النوع من الغسيل، وقد وجدوا العلاقه الطرديه بين أصحاب الوضع الاقتصادي الجيد وبين إرتفاع الأمراض عندهم. إن أهم مركب للجسم هو الاوكسجين. الإنسان يستطيع أن يعيش أسابيع بدون طعام، وأياما دون ماء ولكنه يعيش بضع دقائق فقط بدون اكسجين. أي أن كل رائحة تشمها معناها أن شيئا دخل جسمك. فإذا عشت في مزرعه، وفي الجو رائحة السماد، يعني هذا أن جزيئات من السماد قد دخلت جسمك.

(سيدني شو) متقاعد كانت لديه هواية تجديد أثاث قديم، شعر يوما بألم شديد في صدره عندما كان يدهن فهرعت به زوجته الى المستشفى هناك تبين انه اصيب بنوبة قلبية خفيفة حسب تشخيص الأطباء، روى سيدني للطبيب عن هوايته وشكوكه بشأن الدهان الذي استعمله ولكن الطبيب فسر لسيدني ان المشكلة هي فقط في قلبه، وقد اثبت له حديثه عن طريق اظهار نتائج فحوصات "الإلكتروكارديوم" التي أظهرت انه يعاني من انسداد في احد العروق الذي سبب نقصا في وصول الاكسجين وموت الخلايا في عضلة القلب. وصف الطبيب لسيدني الأدوية والراحة وبعد اسابيع من التحسن رجع سيدني الى هوايته وبعد بداية عمله بثلاث ساعات رجعت الام الحادة لصدره وأتصلت زوجته بسيارة الاسعاف، وهرع مرة اخرى للمستشفى وهناك شُخص انه اصيب بنوبة قلبية أقوى من الأولى فبعد تحسن صحته في المستشفى سرحوه إلى بيته ونصحوه بممارسة الرياضة الخفيفة، رجع سيدني الى البيت وبعد شهرين عاد لمزاولة هوايته ولكن هذه المرة لم يكن محظوظا ومات من نوبة قلبية ثالثة وهو في طريقه للمستشفى. لو حاول الطبيب التحقيق في مركبات الدهان التي هي " الميثولين كلوريد " كان سيكتشف انها تتحول في الجسم مباشرة الى " كاربون مونوكسيد " وهو سام مميت يمنع الدم من ان يحمل اكسجين والذي بإمكانه تسبب نوبات قلبية عند نوع من الأشخاص الذين يتميزون بأوعية دموية ضيقة والتي تسبب نقصان الاكسجين في القلب.

وفي عالمنا " المتقدم " اليوم، نحن ندخل إلى أجسامنا السموم بشكل متواصل ودائم، ومن المستحيل إزالتها تماما، ولكن من الممكن تخفيف هذه السموم التي نستنشقها. وعلينا أن نعلم كذلك أن السموم التي تدخل إلى جسمنا اما عن طريق التنفس أو للمس لها تأثير مباشر وسلبي على الجسم والصحة. وتخفيف السموم التي نتنفسها سيكون له تأثير عظيم ودراماتيكي على الصحة.

الأوساخ التي تدخل الجسم عبر العينين:

تستطيع السموم أن تدخل الجسم من خلال العيون أيضا كما تدخل عن طريق الجلد والعيون مثل الجلد هي مدخل للطاقة الشمسية، الشمس ليست من السموم، مثل ما يجعلونك تظن، بل أي نقص في أشعة الشمس بالجسم سيسبب إختلالا وأمراضا فيه، ومن المعروف أن الشمس مهمة جدا للعيون من أجل المحافظة على نظر سليم (أنظر فصل تقوية النظر). أيضا ما نرى من صور هو نوع من أنواع السموم التي تدخل جسمنا، والتي تسبب أحاسيس سيئه، اليوم نشاهد مناظر عنيفه جدا والتي تظهر على شاشة التلفزيون، على شاشة الحاسوب، في الافلام، الجرائد، المجلات، ألعاب الفيديو... إن التعرض المتواصل لمناظر بشعه ومزعجة تسبب ان يصبح الجسم أكثر حامضيا. معروف أن الناس اليوم معرّضة لمناظر سلبية بمقدار ألف ضعف مما كانوا معرضين له قبل عشرين سنة وأكثر بعشرة الاف مره عن كمية الصور السلبية بالمقارنه مع قبل خمس وسبعين سنة مضت.

الأوساخ التي تدخل الجسم عبر الأذنين:

السموم تدخل إلى جسمك من خلال أذنيك أيضا، وأيضا عبر الأصوات التي تسمعها. الأصوات هي موجات وذبذبات، بعض الموجات والذبذبات ممكن أن تسبب تأخرًا في الصحة والنمو، التوتر، إضعاف المناعة وحتى الموت، بعض انواع الموسيقى قد لوحظ أنها تجعل النباتات تذبل وتموت. فكر في الأصوات التي تتعرض لها بشكل يومي والتي لها تأثير سلبي على حالتك النفسيه. صوت المكيف، التلفاز، ساعة المنبه، بعض أنواع الموسيقى، ماكينة الغسيل والتنشيف، السيارة وأصوات الزامور الخ.. إذا وقفنا للحظه وفكرنا بكل الأصوات التي تدور حولنا نرى أن الأغلبيه هي من صنع الانسان، هذه الأصوات تدخل عبر الاذنين وتؤثر على كل خليه، إذا كانت الذبذبات غير متناغمه مع الطبيعه الجسمانيه فهذا سيؤثر على التوازن الطبيعى في الجسم، فكر بمغني الاوبرا الذي يكسر الزجاج بصوته. الأصوات ممكن ان يكون لها تأثير قوي جدا حتى أنني سمعت مؤخرا أن آخر سلاح للجيش الاميركي هو تركيز أصوات خاصة مزعجة على العدو الامر الذي يسبب أذى نفسيا وجسمانيا .

حتى الان حاولت ان أفسر كيف أنك تدخل السموم الى جسمك عن طريق الفم، الأنف، العينين، الاذنين، والجلد. أستطيع ان اعطيك أمثله كثيره عن كل الاوساخ والسموم الموجوده في الطعام والمياه وكل الأمور التي تضعها على جلدك ولكن لن احاول أن اتطرق لهذا الأمر لأن ذلك سيتطلب كتابة عدة كتب وليس كتابا واحدا فقط. النقطه

التي أريد أن اشدّد عليها هي أنك تملأ جسمك بسموم بطرق في الغالب انت مسؤول عنها، وهذا مهم جدا لأن أغلب الناس الذين أتحدث معهم لا يعرفون أو لا يقدرّون حجم الأوساخ التي يدخلونها إلى جسمهم، عندما أتكلم عن الصحة وعن علاج الأمراض فإن أكثر الناس يفكرون بالأدوية والجراحة فقط.

الأشخاص الذين يفكرون بالغذاء فإنهم فقط يفكرون بالسعرات الحرارية، دهنيات و كربوهيدرات الخ، ولا يفكرون بطريقة تحضير هذه الأغذية والكيمائيات التي تضعها هذه الشركات في الطعام.

الاشعة في القرن الـ ٢١:

الان أريد أن أنطرق إلى عامل مهم للصحة. ويكاد هذا الأمر يذكر عندما يتكلمون عن الشفاء والوقاية من المرض، وفي نهاية هذا القسم عندما أقدم لك عزيزي القارئ طرق شفاء لمعظم الامراض ستري أن هذا العامل أيضا مهم جدا اذا أردت أن تشفى من مرضك.

الموضوع هو الحقول الإلكترومغناطيسية، الطاقة والأشعة.

الأبحاث الطبيه تدّعي أنه لا توجد لديها "إثباتات علمية" تؤكد أن هذه الطاقات لها أي تأثير على الصحة أو أنها تسبب خلا للصحه.

علينا أن نذكر أن العلم كان قد أثبت حقائق وأمورا معينة عبر التاريخ، كانت في حينه غير مثبتة، واتضح بعد ذلك أنها كانت صحيحة. ظهرت في التاريخ نظريات أن الارض هي كروية، او ان الارض تدور حول الشمس، او أن الغذاء ليس له تأثير على الصحه، او أن التدخين لا يسبب إدمانا، وفي البداية أُعتبرت هذه الأمور خيالية وقد لاحقوا كل من حاول (إشهارها) إلى أن تم إثباتها علميا في وقت لاحق. ونفس الشيء صحيح بالنسبه للأشعة الالكترومغناطيسيه، كل الأجسام في هذا الكون مكونة من تركيبه أساسية واحدة وهي الذرّات، هذه الذرات تتأثر من ذبذبات مختلفه، كل الذرات مكوّنه من إلكترونات وبروتونات ونيوترونات. العلم يعترف ان الطاقه هي التي تمسك الالكترونات في مدار معيّن حول النواة. العلم أيضا يعترف أن الالكترونات والنيوترونات والبروتونات مكونة من طاقة، العلم يعترف أيضا أن الطاقه لا يمكن أن ترى بالعين المجردة أو بأي جهاز علمي بسيط. العلم يعترف أنه لا يفهم بالضبط تحركات جزيئات الذره أو الطاقه ومع ذلك نرى تأثير الطاقه في عالمنا. (العلم لا يستطيع ان يفسر كيف يعمل المغناطيس ومع ذلك تستطيع بسهوله ان ترى تأثير الحقول المغناطيسيه).

العلم لا يستطيع أن يفسّر قدرة القمر الإصطناعي وكيف يبعث الطاقة الالكترومغناطيسيه والتي بإمكانها أن تعبر عبر حديد صلب وأن تلتقط عبر الراديو وكيف تتحول بشكل سحري إلى موسيقى. فكر في الأمر، إذا كان القمر الإصطناعي قادراً على بث طاقه إلكترومغناطيسيه اربعا وعشرين ساعه سبعة أيام في الاسبوع وهذه الطاقه غير مرئيه ولا نستطيع كشفها ولكن عندها المقدرة أن تخترق كل ماده صلبه وتحتوي على معلومات كثيره يستطيع أن يتقبلها "مُحوّل" ليحولها إلى موسيقى أو اوركسترا أو صور على شاشه التلفاز. أليس من المعقول أن هذه الطاقه ايضا تخترق وتعبر من خلال جسمنا؟ هل من الممكن أن يكون لهذه الطاقه تأثير سلبي على اجسامنا وصحتنا؟ قبل فترة كنت نائماً لدى صديق وقمت بشحن الهاتف الخليوي عند دخولي إلى السرير وجاء مكان الشاحن فوق رأسي تماماً، لم أنتبه لذلك وذهبت للنوم مستلقيا وفجأة شعرت بألم وضغط قوي برأسي، إستغربت لأنني لا أعاني من ألأم رأس إطلاقاً وبدأت أحاول أن أتذكر ماذا أكلت وشربت في ذلك اليوم فتذكرت فوراً الشاحن وقمت بإزالته من الكهرباء وفوراً اختفت ألأم رأسي، تباً ما هذا؟! قمت بالتجربة مرة أخرى فأرجعت الشاحن إلى الكهرباء واحزروا ما حدث؟ ألأم الرأس رجعت على الفور. (هذه الأشعة التي كانت تبث من الشاحن هي أقل باضعاف من التي تبث من الخليوي عندما نتكلم ونحن ملصقينه برأسنا). إن البحث والجدل في موضوع الطاقه ما زال حديثاً وعمره لا يزيد عن خمسين سنه فقط.

هاك بعض الأمثله عن المصادر غير الطبيعیه للطاقه والأشعة التي تمر بأجسامنا كل يوم:

الأقمار الإصطناعيه: هنالك عشرات الأقمار الاصطناعية التي تبث طاقه إلكترومغناطيسيه غير طبيعیه خلال أربع وعشرين ساعه في اليوم وسبعة ايام في الاسبوع.

الرادار: الرادارات الدوليه المستعملة للدفاع والإستطلاعات الجوية تبث طاقه مؤذيه خلال أربع وعشرين ساعه يومياً وسبعة ايام في الاسبوع، وعندما تشغل هذه المحطات بأقصى قوة خاصة في الأوقات المتوتره أمنياً، فإن نسبة عالية من الناس تشعر انها مريضه، مرهقه ويائسة، وقد تبين أن الذين يعيشون قريباً من هذه المحطات يعانون من تدهور صحي متواصل.

أعمده الهواتف الخليويه: هذه الأعمده تدفع طاقه قويه بشكل متواصل في الجو وتصل إلى الناس وتؤثر عليهم.

الهواتف الخليوية: حين نستعمل التلفون الخليوي، تصدر عنه اشعة غير طبيعيه ومضرة.

أعمدة وخطوط الكهرباء: الأسلاك الكهربائيه والأعمدة تصدر طاقة سلبية تؤثر على الكائنات الحيه التي تعيش حولها.

الأسلاك الكهربائيه الموجوده في بيوتنا ومكاتبنا: وبضمنها الأسلاك الموجوده داخل الحيطان، كلها تبث إشعاعات.

الحاسوب، التلفزيون، الفاكس، الراديو: فعند تشغيل هذه الوحدات فأنها تطلق كميات كبيره من الاشعة.

أفران الميكروويف: الفرن يغير البنية الغذائيه بالنسبة للمواد التي نضعها فيه ويحولها الى سامه.

الإنسان كذلك يطلق طاقه الكترومغناطيسييه، تتفاوت من شخص لشخص. أفكار الشخص هي أيضا إلكترومغناطيسييه. جسم الإنسان، خاصة العقل هو بالحقيقه متقبّل ومرجّع للطاقه الإلكترومغناطيسييه، لهذا تشعرون بإرتياح بجانب اشخاص معينين وبإنقباض بجانب اشخاص آخرين. تشعر أحيانا أن دخول أشخاص إلى الغرفه يشعرك بحضورهم، وليس بمقدورك تجاهلهم.

هناك علاقته أخرى للطاقه الإلكترومغناطيسييه وهي الأيونات، هناك أيونات موجبته وأيونات سالبه، الأيونات الموجبه المشحونه لها تأثير صعب على الجسم والأيونات السالبه المشحونه لها تأثير ايجابي على تحسين الصحه. إن تدفق ماء من الجدول، أو من شلالات، أو تقلّب أمواج البحر على الشاطئه كلها تطلق كميات كبيره من الأيونات السالبه، التي تزيد من الشعور بالحياه. الريح حين تهب من خلال الاشجار ايضا تطلق أيونات سالبه عجيبه، لهذا السبب ينتاب الناس شعور حسن في هذه المناطق. وبالعكس، فحين تهب الريح بين الأبنيه في المدن، أو عند تواجدك بجانب ماكينه تجفيف الملابس، فإنها تطلق أيونات موجبته التي تعطي إحساسا سيئا. إذا جلست في غرفه الغسيل، كل اليوم، فإنه من الطبيعي أن تشعر بالتعب والارهاق.

هذه الأيونات السيئه ممكن، كما رأينا أن تغير الحقل الالكترومغناطيسي من حولنا وأن تحسنه. هناك أشياء بسيطه تستطيع أن تعملها، كيف تزيل أو تخفف الطاقه السالبه التي تتعرض لها. فتستطيع مثلا زرع أشجار حول البيت، ووضع زهور داخل المنزل، عدم وضع الماكينات الكهربائيه مثل الفاكس أو التلفون واللاسلكي بجانب أماكن الجلوس وما شابه...

يمكننا القول بإختصار، أننا اليوم ندخل لأجسامنا سموما ونعرضها لأشعة غير طبيعية التي تضعف من مناعتها أكثر من أي فترة في التاريخ، وهذه النزعة آخذة في الازدياد، وإذا ظلت هكذا، فإن الناس سيظلون يمرضون وستزداد الأمراض وستستفحل قوتها ويكبر مفعولها.

طرق التخلص من الأوساخ:

الجواب الأول والأهم هو كمية السموم الهائلة التي ندخلها لجسمنا، الكيماويات تبدأ في الدخول الى جسمنا في اللحظة التي يحقنون بها المولود الجديد بحقن التحصين، هذه التحصينات هي فيروسات سامة وفيها كيماويات قوية فتبدأ بالتصرف بشكل غير طبيعي ويصيبه فوراً التهاب بالأذنين، هذا الالتهاب تسبب من التحصينات نفسها فيصف الطبيب أدوية انتيبويوتيكاً، هذه الانتيبويوتيكاً تقتل البكتيريا المصاحبة بالأمعاء وتعطي مجالاً للبكتيريا السيئة ان تنمو وهذا الامر يضعف المناعة ويصاحب الانسان مدى الحياة. الكيماويات والسموم هي واحدة من أهم الاسباب التي تجعل الأمراض اليوم شائعة لهذه الدرجة، وكيف نعالج هذه الأمراض؟ بإدخال أكثر سمًا عن طريق الأدوية لجسمنا كي نعالج ما سببت السموم من البدايه لذلك بدون أن ننظف الجسم من هذه السموم وبدون أن تخرجها منه فستستمر عزيزي القارئ في المرض ولن تستطيع أن تشفي نفسك من أي مرض تعاني منه بشكل نهائي.

كيف يتم خروج الأوساخ من الجسم؟

العملية الصحية الطبيعية التي تنتج في أجسامنا بعد إستهلاك المواد المفيدة هي خروج الأوساخ والزيادات من الجسم بشكل صحيح ومنتظم. هذا ممتاز طالما قدرة الجسم في التخلص من الأوساخ تعمل بحالة جيدة، لأنه حتى لو لم تدخل السموم لجسمك فإن جسمك نفسه يخلق الأوساخ والسموم والفضلات التي يجب أن تخرج كي يحافظ الجسم على صحته. لكن عندما تزيد كمية الأوساخ في الجسم عن المعتاد ولا ينجح الجسم في إخراج هذه الكميات بطرقه فأنها ستتراكم فيه، هذا الأمر يسبب خمولا لجهاز المناعة في الجسم فيصبح الجسم حامضياً، وهذا يخلق بيئه لتوليد الأمراض وعندئذ يفسح المجال للمرض أن يتطور.

نحن نزيل الأوساخ من الجسم عن طريق المسالك البولية، القولون والشرج، الجلد، الأنف والفم.

الأنف والفم يزيلان السموم عن طريق إستعمال الرئتين بواسطة التنفس. ومن خلال الكليتين والكيس البولي نزيل السموم بواسطة التبول. القولون يزيل السموم عن طريق الكبد، المعدة والامعاء عبر التغوط. الجلد يزيل السموم عبر التعرّق، الحبوب البثرية.

أغلب الناس لديهم زيادة أوساخ وسموم في الجسم، وهناك سببان لذلك:

١. تدخل إلى جسمهم كميات ضخمة من السموم وعملية التخلص من الأوساخ لا تكفي عملية الإنتاج فتتراكم فيه الأوساخ والسموم.
٢. قنوات تنظيف الأوساخ بطيئه، مسدوده وخامله.

هناك بعض الأمور التي تبطئ من عملية التنظيف والتخلص من السموم والأوساخ في الجسم، منها:

الأنتيبيوتيك (المضادات الحيوية): إذا تناولت الأنتيبيوتيك في فتره من فترات حياتك، فأنت قد ابطأت من قدرة القولون في التخلص من الأوساخ لأن الأنتيبيوتيك تقتل البكتيريا المصاحبه للجسم في الأمعاء والقولون وهي تسمح للفطريات أن تنمو في جهازك الهضمي وأيضا تسبب هضما بطيئا وتزيد الغازات.

كريمات ومساحيق و عطور: يضع عدد كبير من الناس كريمات ومساحيق على الجلد، وهذه تسد المسامات والمجاري والمسالك الطبيعيه المستعملة عادة لعملية التنظيف عن طريق الجلد.

الملابس المصنّعة: هناك أنواع معينة من الاقمشة أيضا تسد من المسامات والمجاري الطبيعيه.

قلة حركة الجسم: عندما تحرك جسمك كما هيأته الطبيعه، فأنت تزيد من مجرى الدم والطاقة في قنوات التنظيف في الجسم، وبما أن أغلبية الناس اليوم يقضون معظم أوقاتهم في الجلوس وبدون حركة بما فيه الكفاية فتضعف الدورة الدموية لديهم وتصبح دائرة التنظيف لديهم خامله، لذلك عليهم أن يمشوا ولو مرّة واحده على الأقل في النهار. خلال الأكل يعبر الطعام وقت عملية الهضم للمعدة ثم للأمعاء وبعدها إلى القولون ويخرج من الفتحة الشرجية، وإذا بقي الطعام وقتا طويلا في القولون (الإمساك) فيصبح مسمّا أكثر. وإذا بقيت هذه السموم في الجسم كثيرا يبدأ الجسم بإمتصاصها مجددا وتدخل إلى مجرى الدم، وهذا قد يسبب وضعاً صحياً خطيراً قد يصل إلى الموت أحيانا. لذلك على أجهزتك أن تتخلص من الأوساخ في جسمك، على جسمك أن يعمل في أحسن درجه إذا كنت تريد أن تعيش دون مرض. نستطيع معرفة

وضع تبادل المواد (الاستقلاب) في جسمنا بحسب وضع الخروج، فإن كان جافا نسيبا ومعطوفا بغشاء (فلن تكون بحاجة حتى لورق تواليت) فهذا يدل على إستقلاب ممتاز للغذاء وبالإضافة إلى ذلك انه على طول الأمعاء لم تلتصق فضلات وبقي نظيفاً. عليك الفحص والتأكد أن مسالك التنظيف في الجسم ليست بطيئة خاملة أو مسدودة وتعمل بفعاليتها المثلى:

إذا أخذنا الأنف والجيوب الأنفية والفم كمثال، نسأل: هل تتنفسون عميقا وطويلا من الحجاب الحاجز، وهل تشتغل الرئتان عندكم بكامل قواها؟ هل تمارسون الرياضة؟ هل تعرفون دائما؟ هل تشربون الكثير من المياه النقية والتي تجعل قنوات التنظيف تعمل بشكل افضل؟ هل تمشون يوميا؟ وغير ذلك من الأسئلة.

فوائد التمارين في التخلص من الأوساخ:

التمارين انواع كثيرة، كلها مهمة، وكل نوع يعمل على أعضاء وعضلات معينة ولكها فوائد مختلفة، سأتكلم لاحقا عن انواعها ولكنني الان سأتكلم بأختصار عن فوائدها:

1. التمارين تزيد نسبة الاوكسجين في الدم والخلايا: نحن بحاجة للأكسجين كي نعيش، فكلما أدخلنا الأكسجين اكثر نعيش أكثر. معظم الناس يعانون من نقص في الأكسجين الذي يمر من خلال أجسامهم. ومن المعروف أن الفيروسات والسرطان لا تستطيع العيش أو التواجد في بيئه غنيه بالأكسجين. جسم مليء بالاكسجين هو جسم متوازن ليس حامضيا وليس قاعديا، جسم متوازن هو جسم لا يستطيع المرض أن يتواجد فيه.

2. التمارين تحرك مجرى الليمفا: الجهاز الليمفاوي هو عامل هام جدا في عملية التخلص من الأوساخ. مسالك هذا الجهاز عند الكثير من الناس بطيئه وخامله، تحريك الجسم وتقوية الدورة الدموية فيه تساعد في تحريك المجرى الليمفاوي.

3. التمارين تنشط وتحفز الخلايا: كل خليه تنتج أوساخا، كل خليه تحتاج إلى تحفيز كي تستطيع أن تساعد في التخلص من الأوساخ. كل خليه تحتاج إلى تنشيط كي تبقى سليمة وتعمل بشكل عادي. إذا لم تنشط هذه الخلايا فهذا يعني أنها لا تستطيع أن تنتج الأوساخ وتعمل بشكل غير عادي. هناك خلايا ممكن ان تمرض وتموت او تنمو بشكل غير اعتيادي وتسبب أوراما سرطانية أو تسبب عطلا في اعضاء اخرى في الجسم.

4. التمارين تفتح قنوات الطاقة: الطاقة تجري في جسمنا مثلما يجري الدم في عروقنا. الطاقة تجري من خلال القنوات في جسمنا. عندما تكون هذه القنوات مسدوده

وضيقه، فالطاقه لا تجري بشكل صحيح، هذه الطاقه تعطي الحياه والنشاط للخلايا وبدونها لا تستقبل ما هي بحاجه إليه، وتصبح أشكالاً غير عاديه، كما تسبب خمولا في جهاز المناعه وتحول الجسم الى حامضي، ومما يجعله قابلاً للمرض اكثر، فالتمارين تساعد على الحفاظ على هذه القنوات مفتوحه .

ستتفاجئون بالسماع أن جسمكم متطور أكثر مما تتصورون هو يُشخّص ويُميّز كل خطأ يصيب وظائفه أسرع من أي طبيب او ماكينة فحص حديثه، هو ليس بحاجة لإستعمال CT أو MRI كي يشخص الأخطاء، ويعرف فوراً طرق العلاج المفيدة والدقيقة لعلاج هذه المشاكل وذلك " بالحكمة " التي ولد بها، فيعرف بسرعة سلم الاولويات ويعالج حسب درجة الاهمية.

حتى اليوم الأطباء لا يعرفون بدقة كيف يندمل الجرح عند الانسان، أو تفسير أدنى فعاليات المخ وظواهر عديدة اخرى...

أهمية مسالك التنقية بالجسم:

من المقبول ان نفكر ان الصحة هي عدم حصول امراض بتاتا وهذا خطأ شنيع، لنأخذ مثلاً إنساناً قد أكل فطريات سامة من الغابة او أي طعام فاسد: إذا كان صاحب صحة ممتازة، ردّة فعله ستكون قوية ترافقها تقيؤ وإسهال حتى يفرغ معدته وأمعائه، أي أن كلما كانت صحته افضل فإن مسالك التنظيف في جسمه تكون فعاليتها أقوى. قبل أشهر روت لي صديقه عن قريب لها شخّص انه يعاني من سرطان متقدم في الدم، والغريب في الأمر على حد تعبيرها أنه لم يمرض في حياته ولم يتناول حبة دواء، حتى انه لم يصب كل حياته بالرشح، قلت لها أن هذا ليس غريباً بل حتى إنه يفسر ما حصل له مسالك التنظيف الطبيعية في جسمه لم تكن تعمل بالشكل الصحيح وقد تراكمت هذه الأوساخ على مدى السنين.

أجهزة التخلص من الاوساخ والمواد السامة في الجسم تعمل من الداخل إلى الخارج وتحاول أن تفرغ الاوساخ من داخل الأنسجة التي من الممكن أن تحصل بعدة أشكال مثل إسهال، تقيؤ، ظهور بثور على الجلد، رشح التهاب او جهد لعضو معين والذي يعبر الجسم عنه بتعب او بارتفاع حرارة.

الذي يحاول إعطاء هذه الظواهر تسميات مختلفة بدل الإهتمام بسبب ظهورها هو فقط يزيد البلبلة، نقص الفهم بالنسبة لأهمية طرق التنظيف للحفاظ على صحة جيدة تسبب في محاولة الأطباء أن يوقفوا هذه العوارض بمساعدة الأدوية، الأوساخ التي

لا تستطيع أن تخرج من مكان معين ستبقى حتى تظهر متأخرا أكثر في مكان اخر، يوقفونه هنا وسيخرج من هناك. كل ظهور جديد لخروج الأوساخ سيفهم انه " مرض " مختلف، وكل مرض كهذا سيعالج بحبة دواء أو بكريم أو ابرة التي تصنع خصيصا له، العلاج سيوقف جهود التنظيف، والمريض يتعالج " ويشفى " حتى يمرض مرة اخرى.

هذا مثال حدث مع مريضة عانت من ظهور حبوب كثيرة في جسمها، الطبيب المعالج وصف لها أدوية " للقضاء " على الحبوب، بعد إستعمالها بأسبوعين ظهرت الحبوب بشكل أقوى وانتشرت في جميع انحاء جسمها مما جعل طبيبها يصف لها أدوية وكريمات من نوع أقوى ليتغلب على ظهور الحبوب، بعد إستعمالها صار لديها ألآم رأس وإرهاق شديدين لم تستطع تحملها فعندها فقط نصحتها الطبيب بأن توقف العلاج بعد أن تدهورت صحتها لكي يتم فحصها بعمق اكثر، بعد وصولها لمركزي تبين انها تعاني من وجود نسبة عالية من الزئبق من جراء تناولها سمك مصاب بنسبة عالية منه ونصحتها بطريقة ما لتنظيف جسمها منه وايضا بأغذية مناسبة لها. حاول الطبيب إخماد مسالك التنظيف الطبيعية للجسم، كانت الحساسية التي ظهرت عندها، عبارة عن محاولة الجسم إخراج هذه السموم التي تواجدت فيه وقد إختارت أن تخرج عن طريق الجلد حيث يجب تشجيعها، هذه القصة تذكرني بقصة هي مثال عن اسلوب العلاج الطبيعي رواها لي صديق هميوبات: تراهنت العاصفة مع الشمس بينهما على من أقوى من الثانية، فإنتبها إلى شخص لابس معطفا، وقررا أن يجرداه من المعطف فشدت العاصفة رياحها بقوة في محاولة لتطير المعطف من الرجل إلا أن الرجل تمسك بمعطفه بشكل أقوى كي يحافظ عليه، فبأست العاصفة. عندها ظهرت الشمس وأعطت القليل من الأشعة والحرارة على المنطقة فشعر الرجل بإرتفاع الحرارة وخلع معطفه بسرعة. وهذا هو واقع الفرق بين الأسلوبين الطبيعي والتقليدي.

احيانا يصاب الاطفال برشح وعرق زائد يصاحبه طفح جلدي فيصف لهم الأطباء أدوية وكريم ستريويدي مما يؤدي إلى إخماد مسالك التنقية بالجسم وبالتالي سيسبب في المستقبل اصابة الطفل بالربو، الحل هو ان يتوقف الطفل عن تناول منتوجات الحليب.

ثالث أسباب المرض: عدم توازن الهيكلية الجسمانية

الديسلوكتيكا هي اسلوب علاج طورته بنفسه سنة 1999، كان ذلك ردة فعل للشروط الرجعية في الطب التقليدي واشتهار استعمال الادوية والعمليات الجراحية في الآونة الاخيره.

اسلوب يقوم على معالجة الانسان بشكل كامل وليس فقط في المناطق المصابه، هذه النظرية هي أساس الديسلوكتيكا. وهو يعمل بقوة اللمس والضغط، التي توصل الى حالة جديدة ورائعة من توازن الطاقة في الجسم.

كان واضحا لي ان هناك عالما مليئا بالآلام ينتظر حولا، لقد يئست من التكلم مع أطباء الذين لا يريدون الإصغاء أو حتى التكلّم في الموضوع، وإن تكلموا فكان ذلك من منطلق المجاملة، لقد رأيت ان الطريقة الصحيحة هي ان اجلب المعلومات للشعب مباشرة، فبدأت اكتب عن العلاجات للالم في الجرائد، وإلقاء المحاضرات في النوادي. مواضيع المحاضرات كانت تتركز حول ممارسة نمط حياة سليم، أهمية الاصغاء للجسم، طرق الوقاية من المرض، أهمية اللياقة البدنية، اسباب الالام في الجسم وطرق العلاج. عندما افتتحت عيادتي رأيت المشاكل الاعتيادية والشائعة، كل الاشخاص الذين وصلوا الى عيادتي كانوا قد زاروا الأطباء وحاولوا معالجة آلامهم. كثيرون قد رقدوا أياما في المستشفيات، الأغلب قد تناول أدوية ضد الالم، تقريبا كلهم قد مروا في علاجات فيزيائية، الكثيرون جربوا العلاجات الطبيعية منها: العلاج الفيزيائي، الوخز بالابر الصينية، كيروبراكتيكا، لقد جربوا كل شيء، حتى " الكي " وبقوا مع نفس الآلام، بالإضافة الآن لحروق وندبات جديدة.. لكنهم لم يشعروا بالتغيير، كان العلاج من اجل تخفيف الألم المؤقت والشعور الجيد فقط، الذي كان ينتهي تأثيره بعد ساعتين او يومين، فهو يخفف الألم لكنه لا يشفيه لأنه لم يحل المشكلة. كانوا يتحدثون أيضا عن الحقن التي كانوا يحقنون بها. لقد شخّص الأطباء حالتهم بانها التهاب مفاصل او إنزلاق غضروفي. واطهروا لهم صور اشعة التي أثبتت ذلك، عُيّن لهم موعد لإجراء عملية جراحية لإستئصال الغضروف أو لتثبيت الفقرات، ومنهم من أُجريت لهم العملية ولكنها لم تنجح، لكن في هذه الحالة كان الأطباء يقولون انهم عملوا كل ما في وسعهم، وأنهم بحاجة الى ان يمرروا بعملية اخرى ومن المفضل حاليا ان يستمروا في تناول الدواء والعلاج الفيزيائي. ايضا سمعت عن كثيرين من الذين اشترروا قشطا أو مواد مغناطيسية لوضعها على مكان الألم لكنهم رموها بعد ان جربوها.

يعتمد هذا الطب على الايمان ان الجسم يسعى دائما لشفاء نفسه من الامراض وذلك

فقط اذا كان مبنى العظام، المفاصل، العامود الفقري متناسقا وفي مكانه، وكانت العضلات، الأوتار، الأربطة متوازنة فعندها تكون مجاري الدم والليمفا كلها حرة وغير مسدودة مما يسمح بتدفق متناغم في كل أنحاء الجسم. عندما تكون أجهزة الجسم متوازنية ومتناغمة فإن قوة دفاع الجسم وشفاهه تكون بأعلى درجاته فعندها لا يكون مكان لحلول الأمراض. اذا كانت الهيكلية والبنية غير متناسقتين ودون إندماج بينهما، فيختل جريان الدم والليمفا وتتعرقل وظائف أعضاء معينة وينشأ المرض. الديسلوكيكا تهدف الى تعويض وتناغم الطاقة الحيوية للجسم حيث يساعد الدم ان يجري بصوره صحيحة في أعضاء الجسم، وان يشتغل بالشكل الصحيح. وأن يكون الجهاز الليمفاوي خاليا من اي انسداد، فعندها سينظف الجسم من كل تراكمات الاوساخ، الامر الذي سيساعد على عملية الهضم، التنفس وباقي وظائف الجسم نتيجته للعلاج. في انكلترا تدربت في عيادة يعمل فيها أطباء تعلموا طرقا علاجية طبيعية مختلفة، كان هناك اوستيوبات، كيروبراكتور، أخصائي كينسيولوجيا، مُدكّ ومعالج بالابر الصينية. كنت اعمل معهم وراقب اساليبهم المختلفة، وتأثيرها على كل حالة مريض. كنت اتفحص اي الاساليب تعالج وتفيد اكثر من غيرها، اتضح لي انه لا توجد طريقة واحدة بإمكانها ان تعالج وتساعد جميع الامراض بشكل مطلق، فكل طريقة تتبع اسسا ونظريات معينة، ولكل طريقة علاج حسنة وسيئات إلا أنها تساعد بنسبة معينة من المرضى، ومن هناك استوحيت لي فكرة دمج الاساليب وهكذا ولدت الديسلوكيكا، وهي عبارة عن طريقة واحدة مبنية على اسس علمية تدمج كل الطرق المثبتة، لأننا بحاجة لاسلوب علاج، شامل وقوي، الامر الذي سيزيد من نسبة النجاح في علاج المرضى.

كيف توصلت للاسم 'Dis'Locator؟

لقد لاحظت انه كي نتوصل لدرجة الشفاء الأقوى علينا تعديل اجهزة كثيرة بالجسم كي نشفي المرضى\الالم وأهمها جهاز العضلات، المفاصل، العظام والعامود الفقري وتوصيل الدم. اي علينا تقويم وتعديل هذه الأجهزة كي نصل لدرجة توازن مثلى وكل هذا بواسطة اليدين او اللمس.

اول حرف ال d مؤخوذ من الكلمة اللاتينية Deloris ومعناها الألم.

ال s في اللاتيني هي spinus ومعناها العامود الفقري.

ال l باللاتيني laceratus معناها العضلات.

ال O هي ossis معناها عظام.

ال c باللاتيني Clementia ومعناها الرحمة.

ال a من articulus ومعناها المفصل.

ال t من tangere ومعناها لمس.

ال o من ordination ومعناها إعادة ترتيب.

ال r مؤخوذة من renovation ومعناها تجديد.

أخذت اول حرف من كل كلمة فتوصلت لكلمة dislocator.

كي نعالج الجسم فنحن بحاجة إلى ان نوازن كل أجهزته، والتي من الممكن ان تكون كل واحدة منها هي سبب المرض او الألم، ويجب فحص كل جهاز من تلك الأجهزة، كي نتأكد من عدم وجود خلل او إعاقة " لقوة " الشفاء الطبيعية. فالعامود الفقري، العضلات، العظام، المفاصل كلها بحاجة الى إعادة ترتيب بواسطة الايدي كي نتوصل لتناغم أمثل بالجسم ونتخلص من المرض\الألم. وقد قمت بدمج تلك الاساليب المذكورة وتطويرها، التي نستطيع العلاج بها بواسطة تقنيات ومناولات يدوية على جسم المريض، لكي نحفز طاقات الجسم ان تشفي نفسها، طريقة العلاج هذه هي بسيطة، غير مكلفة وخالية من العوارض الجانبية، توفّر على الاطفال والكبار مرارة الأدوية والم الحقن، وايضا التعلق والادمان عليها.

هذا الاسلوب سهل ويدخل الراحة والطمأنينة حتى ان الأطفال يتعاونون معه برغبة ورضى.

شوهدت اساليب العلاج اليدوية على مخطوطات قديمه منذ الاف السنوات في الحضارات الصينية، الروسية والفرعونية فقد كان مكتوبا في زمن الامبراطور الاصفر في القرن الخامس قبل الميلاد في أحد كتبه " التشي " (الطاقة)، الدم والحالات الفيزيولوجية النفسيه " ، أنه عندما يكون المريديان (القناة) مسدود فالمرض يهاجم على الغالب على شكل تخدير (تنميل) أو ألم ويجب ان يعالج عن طريق التدليك " . هذا يثبت انهم استعملوا التدليك وقتها ليحلّوا مشاكل صحية مثل التنميل الذي يُعالج حتى اليوم بتعزيز الدورة الدموية والطاقة. بهذه الطريقة نزيل الانسدادات في القنوات لكي يحل الشفاء. منذ الاف السنين آمنوا بأهمية استخدام اللمسة الانسانية في التحرر من الضغوط الجسدية والعقلية.

كل انسان يتمتع بهذه القوة المذهلة، اي قوة اللمس. وتتمثل الديسلوكيكا في ان تحوّل الاصابع الى عيون ترى وتحس. والمعالج بالديسلوكيكا يحتاج الى الرحمة والرأفة وهو الحافز لمساعدة ومعالجة الاخرين، فبدونها يتحول العلاج الى " ميكانيكي\آلي " فلا يكون لها تأثير عميق يصل الى الألم الحقيقي للمتعالج.

بعد سنوات قليلة من معالجة المرضى ونجاحي بحل مشاكل صحية صعبة، تأكدت ان هذا العلاج سيكون طب المستقبل، وان هنالك الكثيرين الذين يحتاجون الى تلقي العلاج وليس بإمكانني الوصول الى جميع الاشخاص في جميع المناطق، وان هنالك حاجة كبيرة لأطباء مدربين على الطريقة، ولا يوجد سبب لأن يكون لدي احتكار لها، ولذا قررت تعليم طريقتي لمعالجين غيري، يريدون تكريس حياتهم لهذا المجال في موضوع الشفاء.

ان طريقة العلاج متركزة على فلسفة تشخيص وعلاج تنبع من بحوثات علمية وخبرة شخصية. انا أو من ان هذا العلاج سيكون طب المستقبل، زيادة على ذلك انا متأكد ان طريقة العلاج هذه مناسبة لكل شخص سواء كان لا يعاني من علة مرضية او ليمنع حدوث المرض ويحافظ على صحته أو اذا كان مريضاً جداً.

تثير فكرة المعرفة الذاتية للجسم وقوة الشفاء في عصرنا هذا الكثير من الجدل والتشكك وقد ابدى العلماء رفضاً للفكرة. وأنا أتساءل لماذا يحق لهؤلاء التمسك بأرائهم دون ان يحق للديسلوكيتور أن يؤسس مهارته ويدعمها بالمعرفة الذاتية الموجودة فعلاً في كل كائن بشري والتي نولد معها وهي التي توجه كل وظيفة بالجسم في كل ثانية في اليوم مدى الحياة. جزء من هذه " المعرفة " الذاتية بإمكانها ان تكون مستغلة للاستعمال الارادي بداخل الجسم، ذلك عن طريق التعليم والإدراك.

الديسلوكيتور لا يشفيك لان هذه القوة ليست تحت سيطرة اي انسان، كل ما يستطيع ان يعمل كي يجلب لك الصحة والراحة هو ان يساعد الجسم على إرجاع القوة الداخلية لحالتها الطبيعية لأن الجسم هو الوحيد الذي يشفي نفسه.

يستطيع الديسلوكيتور الكشف عن التشويشات التي قد تسبب مشاكل صحية في المستقبل، أي قبل ان يشعر بها المصاب وذلك عن طريق حسّ فقرات العمود الفقري، لأن كل فقرة مسؤولة عن عضو معين في الجسم، واذا خرجت هذه الفقرة من مكانها الطبيعي فسوف تعيق التدفق الكهربائي العصبي عن العضو، فيخف جريان الدم والطاقة اليه ويبدأ هذا العضو بالضعف والالام. إليكم مثلاً إذا خرجت الفقرة السادسة في الرقبة من مكانها الطبيعي فهي تسبب فوراً الأم في الرأس. كي نشفي آلم الرأس علينا معالجة الرقبة وإرجاع هذه الفقرة الى مكانها الطبيعي.

فما هي المبادئ التي يعتمد عليها هذا العلاج:

* يفرض الديسلوكيتور أن هيكلية متناسقة للعظام، الفقرات والعضلات تنتج القوة المطلوبة لكي تعالج الامراض، وان كثيراً من الامراض نابعة من ترتيب غير صحيح للعظام و فقط بواسطة إعادته تنظيمها يتم شفاء المرض.

* كل فقره لها منابله خاصه بها، وهذه المنابله لا تتم الا بعد فحص دقيق للعامود الفقري، تعمل الديسلوكيتيكا على كل فقره بشكل فردي، إرجاع الغضاريف المتزحزحة من مكانها عبر تقنيات ومنابلات خاصة.

* يضم الجسم الطبيعي الصحي بداخله قابلية الدفاع وتصليح أنظمة الجسم عند الاصابات في حالات المرض والحوادث بشرط ان يكون في حالة توازن.

* يعمل الجسم كوحدة واحدة، وعند وجود وضع بنيوي أو وظائف غير طبيعي فانه يؤثر بشكل سلبي على الاجزاء الاخرى.

* يستطيع الجسم ان يدافع بأفضل شكل ممكن، اذا كانت حركة العضلات والمفاصل حرة ومرنة.

* بالامكان ايضا تنشيط الطاقة الجسدية عند الانسان وذلك لأن العلاج يوسع الاوعية الدموية وينشط الدم ويذيب التكدسات والتراكمات الدهنية وكريستيلات اليوريك أسيد.

* تقوم بتنشيط الجهاز الحركي (عظام ومفاصل وعضلات)، تليين العضلات وإزالة التوتر مما يقوي الدورة الدموية وعملية التنفس.

* توجد في الجسم قوة حيوية وهي التي تقف وراء عمل الاعضاء بالشكل الصحي الصحيح، فاذا حصل خلل او تغيير في الوضع الطبيعي لهذه القوة الحيوية، ظهرت اعراض المرض على الانسان. حلول الموت معناه زوال هذه القوة كلياً.

الديسلوكيتيكا تخترق الجسم بعمق وتطرد المواد المتراكمة وبامكانها القضاء او تخفيف الالتهبات والاورام.

* يجب على المعالج ان ينظر الى حالة المريض كجسم غير متوازن وليس كمرض معين، اي يجب ان يكون العلاج للجسم ككل وليس لذلك المرض، لتلك العوارض او لعضو محدد.

* تقوم بفتح وتقوية مسالك التنظيف المسدودة او الخاملة عبر تنقية أعضائه من الفضلات والأوساخ الناتجة عن فعاليات الجسم العادية الامر الذي يساعد الجسم في شفاء نفسه.

* مساعدة الجسم على افراز الهرمونات المسكنة الطبيعية (الاندروفينات).

* تساعد في تحليل تراكمات الدهون المتصلبة والبروتينات والاملاح.

*ليس بالضرورة ان يكون العلاج في منطقة الالم، بل على الغالب يكون بعيدا عنها، فالعوارض (السمبئومات) ما هي إلا ردود فعل للجسم ولغته في إظهار الإختلال او اللمعان من منطقة او عضو اخر.

*يمكن للعلاج الديسلوكيبي الإسراع في اعادة احياء المنطقة التالفة (في حالة دمار الانسجة) وايضا في مرحلة ما بعد العلاج بالنسبة للعظام المكسورة. انه يقوي التنفس والربط بين الجسم والعقل ويجعلنا نتخلص من الضغوطات القديمة التي دخلت عميقا في اجسامنا لكي تصبح التدفقات جارية بسهولة وبحرية فتبدأ في أداء وظائفها بتناغم.

تحتوي مهنة الديسلوكيبيكا على عدّة طرائق للعلاج اليدوي، الملائمة للتشخيص تختلف حسب نوعية الفحص، وحسب جيل المتعالج.

تتضمن هذه الطرائق علاجاً يدوياً، شد عضلات، علاج بواسطة الضغط في نقاط معينة، علاج بواسطة توازن الحوض وفقرات العمود الفقري.

أمّا العلاج الفعّال فيحتوي على توازن ومناوبات للمفاصل الموجودة بالهيكلية. عدم اتزان يؤثر بشكل مباشر على عمل العمود الفقري، وبشكل غير مباشر فإنه يؤثر على باقي أعضاء الجسم.

المناوبات التي نمارسها مميزة، حيث أنها تتركز بالتشخيص والتحسس اليدوي لكل مفصل ومفصل في ستة طرق مختلفة حيث تُفحص " جلوس " كل فقرة بمكانها.

تختلف العملية الفيزيائية بالطرق العلاجية من حيث الفحوى، وطرق تنفيذها.

مراحل العلاج:

١- في حالة وجود آلام حادة، ينصح بعلاج مكثف بين مرتين حتى ثلاث مرّات في الاسبوع ، وذلك حتى تخفّ الالام وتصبح محمولة. بعدها تعطى العلاجات حسب الوتيرة التي يفضلها ويستريح لها المريض.

٢- الآلام التي تختلف قوّتها وتيرتها، يُنصح بعلاجها أسبوعيا بالإضافة الى تمارين تقوية للمنطقة المصابة، وتمرين لشد العضلات.

٣- عناية ومنع، ننصح بعلاج شهري أو مرة بالشهرين أو مرة كل ثلاثة أشهر، وهدفه منع ظهور المشكلة مجدداً.

أثبتت ابحاث بأنّ العلاج الديسلوكيبي هو الأفضل في معالجة المشاكل التالية: آلام ظهر رجلين ورقبة، آلام رأس ودوخة نابغة من مشاكل في الرقبة، إنزلاقات غضروفية التي تسبب آلاماً وتنميلاً للرجلين ولليدين، آلام ظهر في فترة الحمل، إلتهابات في الاذن، الربو والشقيقة، الحوض، إصابات بالهيكلية نتيجة حادث طرق، رياضة أو

عمل، كما يعالج آلام الظهر خلال فترة الحمل والتي تنتج من تغيّرات هرمونية والتي تسبب إرتخاء بعضلات الحوض، مشاكل بالورك، مشاكل مفصلية، كذلك يعالج مشاكل وتدهورات هيكلية، مشاكل نمو الهيكلية، كما يحسن من عمل أعضاء الجسم، علاج إعوجاجات بالعمود الفقري عند الأولاد نتيجة إصابات. في حياتنا اليومية تتعرض الهيكلية والعمود الفقري الى ضغط كبير الذي ينتج من: إختلال في التوازن بسبب جلوس لفترة طويلة أمام الحاسوب أو خلال السياقة، مما يؤدي الى آلام حادة ومزمنة.

كذلك يبني الديسلوكيتور سلسلة تمارين شد وتقوية بملائمة شخصية، يدلي بنصائحه للمتعالج مثلا كيفية الجلوس، النوم، اي نوع من الفعاليات الرياضية المناسبة له...

العلاج الديسلوكيتي للاطفال أثبت نجاعته، فهو يعالج التهابات الاذنين، الغازات... كذلك نجح هذا العلاج لدى النساء الحوامل، أو بعد عملية الانجاب، كما أنه يسهّل عملية الانجاب وعملية رجوع الجسم لحالته السابقة.

وصل ابراهيم(٦٢) سنة الى عيادتي بعد إصابته بجلطة دماغية التي تركته مع شلل نصفي وصعوبة بالمشي وصعوبة بالنطق، ابراهيم تناول يوميا الادوية التي وصفت له ومر بعلاج فيزيائي دام اكثر من ٩٠ جلسة علاجية لكن وضعه لم يتحسن كثيرا وظلت عنده المشاكل نفسها مع تقدم بطيء، بعد فحصي وتشخيصي لابراهيم تبين أنه يعاني من تيبس مزمن بعضلات الرقبة واعوجاج بالعمود الفقري، الامر الذي فسر الإعاقات الكهربائية من على الاعصاب بسبب الضغط عليها.

بعد علاج دام ١٢ جلسة بدأ ابراهيم يشعر بتحسّن في الحركة وصار يمشي افضل وانتبه ان عضلات وجهه عاد اليها الإحساس واختفى عنها التنميل مما ساعد في النطق لديه. مشكلة ابراهيم لم تعالج صحيحا منذ البداية لانهم لم يعالجوا مصدر المشكلة لديه التي عرقلت عمل التيارات الكهربائية وجريان الدم للمخ. إنني أو من ان هذا الشيء كان باستطاعتنا مداواته قبل حدوث الجلطة لو تم تقويم العمود الفقري وتوازنه بحسب علاج الديسلوكيتيكا.

يتعامل غالبية الناس في جميع أنحاء العالم، مع أجسامهم، بطريقة " إطفاء الحريق "، بمعنى أن الإنسان ينتظر حتى يصاب بالمرض، وعندها فقط يلجأ للطبيب أو للمعالجة!!! مع أن الجسم قد أعطى لهذا الإنسان إنذارات كثيرة قبل ذلك التي كان من المفروض ان يصغي لها لينتبه ويعالجها قبل تفاقمها.

رابع أسباب المرض : الضغط والتوتر

"غير طريقة تفكيرك بالأمور وعندها هذه الأمور ستتغير"

شريل

الضغط هو القاتل الصامت، وهو سبب حدوث مشاكل صحية كثيرة لدى الإنسان. عندما يضغطنا شيء معين، يفرز جسمنا هرمون الذي يسمى الكورتيزول وهو يحول جسمنا من قاعدي الى حامضي فيصبح ذا ph عالي (الرقم الهيدروجيني). وعندما يكون الجسم حامضيا فيكون معرضا للمرض أكثر. الضغط يجعل جهاز المناعة خاملاً، ويضعفه، كما يجعله اكثر تعرضا للالتهابات، الجراثيم، الفيروسات والبكتيريا.

هي كل الأفكار السلبية كالحزن، الغضب، القلق، الحسد، اليأس إلخ. الضغط الموجود في مجتمعنا اليوم هو الأعلى والأشد من اي وقت مضى في التاريخ. معروف مثلاً أن سياقة السيارة ترفع من مستوى الضغط في الجسم أكثر ب ١٠٠٠ مره من المستوى العادي. القلق المادي، الجدل مع الأقارب، الأصحاب أو الزملاء في العمل، مشاهدة التلفزيون (خصوصا الأخبار) كلها تزيد من مستوى الضغط بشكل دراماتيكي. الأفكار الجيدة، تسبب في هدوء نفسي الذي يخلق مناعة قوية قادرة على الحفاظ على جسم صحي.

عندما تكون المناعة ضعيفة فهي لا تستطيع ان تحارب هؤلاء الغزاه فنمرض، سأتكلم لاحقا كيف نستطيع إزالة الضغوطات بطرق سهلة.

عند التوتر يفرز الجسم الادرنالين ومواد كيميائية اخرى، فنخوض تجربة " حارب او اهرب " التي تحضر الجسم لردة فعل قوية. في الماضي كانت حالات التوتر تحدث في فترات زمنية متباعدة هذه الافرازات ساعدت الانسان القديم في ان يحارب او يهرب اذا كان مهددا بمطاردة حيوان شرس او غزو قبيلة معادية، لذلك كان الجسم يستغلها جيدا، ولكن في يومنا هذا، فإننا نعاني من ضغط مستمر طيلة النهار ولكن دون إمكانية القيام بتفريغ هذه الطاقات والهرمونات المفرزة، خصوصا اذا كان مصدر التوتر هو مدير عملك او مشاحنات بيتية. والنتيجة أن الجسم يكون في حالة " تأهب " دائم، وهو يؤدي الى إضعاف مقاومة جسمك للمرض. والمعروف ان التوتر الدائم يضر أكثر من التدخين وقلة الرياضة. التوتر ممكن ان يكون نتيجة إرهاق وجهد

زائد: في هذه الحالات يتراكم التوتر مع الوقت، وتوتر مزمن ممكن ان يحدث عندما نحاول تحقيق أشياء كثيرة في وقت قصير، او اذا لم نبنِ استراتيجيات مفيدة لإدارة الوقت.

وعندما تمتليء الحياة به فهو يسبب عادات غير صحية مثل اسلوب تغذية خاطيء (نوعية وكمية طعام خاطئين) ونوم غير هادىء.

اذا استمر التوتر فترة طويلة بإمكانه ان يزيد من امكانية حدوث المرض وتأثير التوتر والضغط هائل على قدرة الجسم في صدّ المرض وعلى شكل تطوره. توتر مزمن ممكن ان يحبط جهاز التنفس، القلب، جهاز الحصانة، المعدة والامعاء وهو يزيد من نسبة الخطورة في التعرض الى امراض القلب، الشقيقة (الميجرينا) الربو (الأستما) الإرهاق وأمراض اخرى. اظهرت نتائج الابحاث ان التوتر يستطيع ان يزيد من نسبة التعرض لانواع كثيرة من السرطان، فالتوتر يستطيع ان يبطل عمليه الشفاء، لقد وجد عند الناس الذين يعانون من التوتر نسبة منخفضة من الخلايا الدفاعية التي تقتل خلايا السرطان.

الخطوة الاولى للعلاج، ان نتوقف للحظة ونتعرف على التوتر في داخلنا. ابحث عن مصدر التوتر لكي تختار الطريقة الصحيحة لتخفف مستواه. اذا حدث التوتر بسبب عوامل خارجية مثل: حدث مهم سيقع في المستقبل القريب، او بسبب مشاكل تابعه لعلاقة معينة، فعندها تقنية تفكير ايجابية ممكن ان تفيد، لأن الاحداث نفسها لا تسبب توترات، انماردة فعلنا وشعورنا بالحدث هو الذي ينتج توترا، مثلما قال شكسبير: " لا يوجد خبر جيد أو خبر سيء، السؤال كيف نفكر به."

كي تخفف الضغط عليك الإمتناع عن لوم الذات والشعور بالملاحقة والمطاردة ثم الكراهية للذات أو للآخرين، لان هذا الشعور المتواصل يؤدي إلى توتر وإضعاف جهاز المناعة، أيضاً هناك حاجة ماسة للصفح عن الآخرين حتى لو كنت الضحية والسبب لذلك هو ألا تبقى أنت الضحية لذلك الحدث أو الانسان الذي أزعجك!. إنني لا أتكلم هنا من منطلق ديني بتاتا، إنني أتكلم عن علم مثبت، أنه عند التوتر يفرز الجسم " الكورتيزول " المسؤول عن إخماد المناعة وتحويل الجسم إلى حامضي. فكّر بالأمر أنه عندما لا تسامح الآخر لأنه جرح مشاعرك فأنت تستمر في تضرير نفسك أكثر فمن يستاهل أن تضر نفسك من أجله!، سامحه لأجلك أولاً. معروف عن كبار السن الذين يعمرّون، يعرفون كيف يسامحوا فلا يغضبون ولا يحسدون.

أعلى صفات الانتصار هي التسامحة

فريدريك شيلر

عندما تحبون نفسك ستحبون الآخرين، لا أعني هنا التكبر بل حب النفس الجيد. إذا عرفتكم الإمكانيات التي بداخلكم لتصبحوا أفضل فلن تطلبوا من أي شخص بأن يكون مختلفاً أو أفضل كي تشعروا أفضل، عندما تحررون أنفسكم من كل الأمور المستحيلة كالحاجة في السيطرة على العالم أو على شريك الحياة أو على أولادك، أنتم الوحيدون الذين تستطيعون خلق واقعكم، لا احد يستطيع أن يفكر عنكم، لا احد غيركم.

المقصود هنا انه اي سلوك تتبناه هو بالضبط ما ستجذبه في حياتك، فكر بالحزن وما ستجذبه هو اكتئاب، فكر بالفرح وما ستجذبه هو السعادة.

حقل الطاقة الذي حولنا يتأثر منا، أرى اشخاصا يتذمرون دائماً من سلوك من حولهم لأنهم لا يعاملونهم بلباقة، هؤلاء ايضا يتأثرون اذا رأوك بوجه عابس فسيكونوا ايضا عابسين. اذا كان شعورك رفضي او اشمئزاز من الجنب الآخر فسيكون الرد مشابه. اني لا اسمح ان يكون شعوري سلبي دائماً أتوقع ان يعاملونني بالحسنى والأدب اذا وصل الى نادل وكان سلبي معي فأني احاول أن اطلق الطاقة التي اريد ان أتلقاها. فأقول له مثلاً: " يبدو ان نهارك كان صعباً، اني أنفهم، والان فزت بزبون الذي يقدر صعوبة عملك! خذ وقتك ". فوراً أرى أنه تغيرت ملامح وجهه للأفضل وشعر أن هناك من يتعاطف به.

*عندما تأتيك المشاعر السلبية كالحزن والبكاء اسأل نفسك من يريد ان يكون بقربي عندما اكون بهذه الحالة؟ " من بعدها ابدأ بالتغيير.

*عند تقرر ان تتغير، ستلاحظ أنك ستجذب ما تريده بدل ما لا تريده من حولك.
*عندما تدخل الى مكان تشعر انه به مشحون بطاقة سلبية، حاول ان تعكس السلبية على يد ان تكون العكس، ابتسم في مواقف التي يكون فيها الكل حولك عابس واطلق الفرحة بدل الانتقاد. كن مرح، كل ما اخذت نفسك بمرح اكثر.

إنه من المهم ايضا ان تعبر عن مشاعرك، خصوصاً السلبية منها، وان لا تعيش في توتر دائم لأنها متى خرجت، فإنها تفقد قوتها وتأثيرها السلبي عليك، فلا تستطيع ان تؤذيك. أما اذا حاولت كبتها في داخلك فتصبح وكأنك تطعم وتقوي وحشاً شرساً في داخلك والذي لا تعرف متى سيهاجمك.

حاول ان تزيل التوتر، هاكم بعض التقنيات لتخفيض نسبته:

١ تنفسوا عميقاً، طويلاً وبوتيرة أكبر يومياً.

٢ تفحصوا جسمكم قبل النوم وبعد الاستيقاظ كي تتحسسوا الأماكن الأكثر تشنجا

والتي تراكمت فيها اكثرية التوترات في الجسم، ومن ثم قوموا بتدليك هذا المكان بزيت الزيتون.

٣ إقرأ كتباً مسلية ايجابية بشكل دائم.

٤ ابحث عن أشياء تسبب لكم الضحك حتى على أنفسكم.

٥ امتنع عن تأثيرات سلبية قدر المستطاع في العمل.

٦ مارس التأمل يوميا (كرّس وقتا مخصصا للهدوء والانعزال).

٧ كرّس وقتا للأمر التي تحبها خلال الاسبوع مثل رقص، كتابة، تمارين رياضية (أي شيء يشعركم بالفرحة).

لقد ذكرت التدليك لأنه أحد الاساليب الأكثر فائدة والأسرع لتخفيف التوتر والتي استعملت منذ الوف السنين، أخصائي التدليك رامي شقير يقول: "اللمس هو الحث الأكثر قوة من أجل الإسترخاء، هذه اللغة الوحيدة دون تكلم، وهي تعطي دعما معنويا ونفسيا للذي يتلقاها".

لكل فكره في عقل الإنسان تأثير قوي على خلايا جسمه. أفكار إيجابيه، يمكنها أن تخفف من المرض، وأفكار سلبيه يمكنها أن تزيد المرض في الجسم. العلم العادي لا يؤمن بأن الأفكار يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة. العلم الطبي لا يؤمن بأن الأفكار وحدها يمكن أن تسبّب أو تشفي من المرض. لكن العلم الطبي لا ينكر أيضا تأثير الفلاتسيبو. والفلاتسيبو هو عندما يقدّم للمريض دواء وهمي (ليس حقيقياً) ولا تأثير له على شيء لأنه يخلو من أي مادة فعالة، يقدّم هذا الدواء الوهمي دون أن يعرف المريض ذلك أو حتى الطبيب، ونرى دائما أنه يساعد في ٤٠٪ من الحالات في شفاء المريض. هذا يحدث لأن المريض يؤمن بأن ما يتناوله سيشفيه من المرض. أفكاره وإيمانه هي التي ساهمت في شفائه بالاساس.

تخيّل! في ٤٠٪ من الحالات يستطيع المريض أن يشفي نفسه من مرض صعب فقط بواسطة أفكاره!! ومع ذلك، نتذكر أصحابنا في وزارة الصحة الذين يقولون أنه لا يمكن الشفاء إلا بواسطة الدواء.

يجدر بي أن أذكركم بأنه كما تنجح الأفكار في شفاء الأمراض فهي قادرة أيضا بتسببها.

إن ما يهيء البيئه المناسبه للمرض هي الأفكار السلبية، التي يمكن أن تصدر بوعي او بغير وعي. هذه الأفكار السلبية، من الممكن أن تكون رسوبات من الماضي بسبب حادث

مروع أو صدمه نفسية قوية تعرّض لها الانسان. يؤمن بعض الأطباء أن أغلبية الأشخاص المصابين بالسرطان كان قد أصابهم حادث في ماضيهم الذي سبب لهم حزنا عميقا. وأن بعض مرضى القلب الذين عانوا من نوبات قلبية كانوا يعانون من غضب مكتوم. أنه من المدهش أن نلاحظ العلاقة القوية بين الأحاسيس وبعض الامراض. إستنتج العلماء أن قول الكلمات الصحيحة والتفكير بالأفكار الصحيحة، بإمكانه فعلا أن يغير من جينات الإنسان.

إذا فكرت بعمق بالكلمات والأفكار التي تستعملها، فسيزداد الضغط في جسمك، لذلك عليك التفكير فيها بشكل خفيف. هنالك طريقه ممتازه لتحسين الافكار، وهي عن طريق قراءه كتب لشعراء وحكماء. أية كتب تختارها ستكون مفيدة شرط أن تتمتع بها، هذه الكتب ستساعد كثيرا في زيادة معلوماتك الفكرية، وستساهم في إيصالك لنوعية الأفكار التي تريدها.

هنالك مناطق في العالم نسبة الامراض فيها منخفضة جدا او حتى معدومه. لن نستفيد اذا فحصنا جيناتهم او طريقة غذائهم فقط، بعضهم يدخنون، بعضهم يأكلون القروذ، بعضهم يأكل الملح، بعضهم نباتيون وبعضهم لا يمارسون الرياضة، أكثرهم يمارسون المشي بشكل عام. كلهم ينامون جيدا، ولكن الشيء المميز الوحيد عندهم هو طريقة تفكيرهم وحديثهم. هم ايجابيون لا يأخذون الحياه بصعوباتها، لا يغضبون ولا يقلقون وهم ذوو صدر رحب، يحيون بعضهم كل يوم بروح طيبة. إن الأفكار فعلا تؤثر على الجسم، والأفكار يمكن أن تؤثر على صحتك دراماتيكيًا. من ناحية بيولوجيه، ماذا يعني ذلك؟

ذلك يعني أن للجسم جهازا للمناعه، الذي يحارب كل عدم توازن: مرض، فيروس، جراثيم، وبكتيريا. إذا كانت المناعه قويه فهذا الجهاز سيحميك ويدافع عنك، ولا يجعلك تشعر حتى أنك تعرضت لتلك البكتيريا وغيرها. وعندما تكون مناعتك ضعيفه، فإن جسمك سيخضع لتلك الاجسام الغريبه. إن أكثر الناس صحه هم الذين يعانون من أقل مستويات الضغط.

لقد بدأ العلم يثبت أن أفكارنا تأثر على مبنى وتوظيف جسمنا. يجب ان لا ننسى تأثير الفلاتسيبو، الذي احيانا يكون تأثيره أقوى من الدواء الذي صُنِع خصيصا له.

أن الضغط والتوتر كما ذكرنا هو احد اسباب المرض وبواسطة إزالته نستطيع إشفاء المرض. كانت هناك مريضة بسرطان الثدي التي تعالجت بواسطة " الضحك "، كانت تشاهد يوميا من فوق ال ١٥ فيلما كوميديا وقد شفيت نهائيا من السرطان بدون علاج كيميائي او أشعة!!

هناك طرق اخرى لمعالجة الأمراض يجب أن يتفحصها الأطباء. احيانا يمرض الناس لأسباب ليست جسمانية ولكنها تؤثر على الجسم. هناك اشخاص من الممكن ان يصابوا بالعمى وذلك لانهم يرفضون بشدة رؤية أمور معينة بالعقل الباطني ومن الممكن ان يفقد البعض قدره على استعمال ارجلهم لانهم لا يريدون ان يتحركوا او ينتقلوا من مكان الى اخر. قد يشعرون بالألم في كتفهم نتيجة ثقل في الحياه يحملونه على اكتافهم. نحن الاطباء بحاجة للتعلم كيف نبحت عن أسباب تكمن وراء الامراض حتى لو كانت نفسية.

وصلت الى مركزي امرأة تعاني من ألآم في يدها، بعد مرور أربعة جلسات لم يتحسن وضعها الصحي بالشكل المتوقع له، ومن خلال حديثنا، علمت أن لديها ابنة معاقة، وفي وضع صعب جدا، مما يصعب التعامل معها، وروت لي أن زوجها غير مبال، وبالتالي فإنه لا يساعدها، وهو الذي تعتبره يدها اليمنى في البيت. عندها أدركت بأن سبب ألآمها ليس عضويا بل نفسيا فنصحتها بزيارة طبيب نفسي. وفي هذا السياق أتذكر قصة الشخص الذي أضاع مفاتيحه في الشارع، فبدأ يبحث عنها، فصادفه صديقه وسأله عما يبحث؟ واقترح مساعدته، وبعد بضع دقائق سأله عن المكان الذي أضاع فيه مفاتيحه، فأجابته بأنه أضاع المفاتيح في الجانب الاخر من الشارع. " ولكن لماذا تبحث هنا؟ " سأله صديقه، فعندها قال له الشخص: " المكان الذي اضعته فيه المفاتيح لا يوجد فيه ضوء كاف مثلما يوجد هنا ". هذا ما يفعله الأطباء، انهم يبحثون عن سبب المرض في المكان الأكثر نورا أي الاكثر سهولة، ولكن أحيانا السبب الحقيقي للمرض يكون في الاماكن المظلمة.

(أسأل المتعالجين لدي في بداية علاجهم أين يروا أنفسهم بعد شهر من العلاج؟ الذين يجابونني " أن مشكلتهم صعبة وليسوا متطمئين بأنهم سيتحسنوا " أو " أن وضعهم الصحي سيمنعهم من أداء أي أمر في المستقبل " فأعرف أن شفائهم لن يكون سريع أما الذين يجابونني أنهم سيكونون شاعرين انهم بوضع ممتاز ويريدون أن يكونون معافين، عند هؤلاء أكون متأكدا أن شفائهم قد بدأ قبل أن ابدأ في علاجهم. فأقوم بالتفسير لهم أن يتخيلوا أنهم خالين من المرض واصحاب أجسام

معافة، وأن يقوموا بالتفكير بهذا الأمر بإيمان عميق أنه يحدث لهم. علينا تغيير تفكيرنا أولاً لكي تتغير صحتنا، عندما نفكر بالسعادة والصحة سيطراً التغيير علينا، تذكر ان التغيير في صحتك يبدأ في التغيير بتفكيرك.)

"إن أمنت أنك قادر أو غير فأنت على حق في الوضعين"

هنري فورد

الجسم مهدد دائماً بخطر اجتياح البكتيريا والفيروسات ولكنها لا تؤدي الى مشاكل صحية طالما كان جهاز المناعة في الجسم قويا، وبدلاً من حل سبب مشكلة التوتر يركز الاطباء في الطب العام على محاربة الفيروسات ذاتها. نصح احد الأطباء مريضاً له اصاب بالسرطان ان يبيع مكان عمله لانه كان متأكد أنه سوف يموت قريباً، الرجل سمع بنصيحته ولكنه شفي من بعدها ، هذا المريض كان غاضباً على الجراح لأنه لم يشخصه بشكل الصحيح، بعدها فسر له طبيب نفسي انه حسب الأحصائيات كان المفروض ان يموت ولكن التغيير في نمط حياته سبب في تخفيف التوتر في حياته، الذي كان احد اسبابه هو عمله، والهدوء النفسي الذي اكتسبه من وقت الفراغ قد أوصله للشفاء.

استطلاعات جديدة أظهرت ايضاً ان فقدان شخص قريب مثل زوج، ابن او صديق قريب، له تأثير مدمر على الأشخاص الذين لا يريدون الاقتناع بالوضع القائم، ايضاً العيش في بيت بدون اتفاق ومليء بالمشاحنات وبدون حب فهو يكون عادةً مدمراً وتكثر فيه نسبة امراض السرطان، القلب، التهابات رئوية وضغط دم عال، إن المخ يؤثر على اجهزة الجسم بشكل مباشر من دون ان نكون يقظين لذلك. انتبهوا الى المصطلحات التي تقال في مجتمعنا: " طلعت روعي " ، " حامل الدنيا على اكتافه " ، " رأسي راح يتفجر " ، " حل عني " ، " عم باكل بحالي " ، " انطفى قلبي " ، الجسم يتجاوب مع هذه المصطلحات التي قيلت بوعي او بغير وعي، والتي تؤخذ من المخ. انا مقتنع انه لدينا ليس فقط أجهزة صراع البقاء التي تريد ان نعيش انما توجد ايضاً اجهزه " اريد ان اموت " ، هنالك أجهزة فعالة التي تدمر أجهزة الدفاع فينا عن طريق اضعاف الجسم والتي تدفعنا للموت عندما نتصور انه لا يوجد معنى للحياة.

غير طريقة تفكيرك ستتغير الحياة أمامك، حتى لو رأيت أن كل شيء أسود وصعب في الحاضر، حاول أن تفكر بالامور الجيدة التي ستحصل لك في المستقبل. صدق أو لا تصدق لكن أفكارك تستطيع السيطرة على الاحداث في حياتك.

لا تغضب: لا تعطي لإنسان الفرصة ان يغضبك بل عليك محاولة تفهّم سبب تصرفه معك بهذا الشكل، إسأل نفسك هل تعرض لعنف بصغره هل تعرض لازمة نفسية؟ أو أنه يمر بمشاحنات مع اهل بيته أو مع زوجته؟ سينتهي بك الأمر ان تشفق عليه وتسامحه. أعرف ان هذه التقنية تظهر لك صعوبة التنفيذ وبعيداً عن الواقع، لكن عليك ان تعرف انه عندما تسامح شخصاً أنت تعمل معروفًا لنفسك وليس لذلك الشخص، لأنك بذلك تحرّر جسمك طاقة شافية، ولكن اذا بقيت تفكر بعصبية لا تصرخ: هنا ايضا انت تؤذي نفسك قبل ان تؤذي غيرك ولن تحصل على النتيجة التي تريدها بهذا الاسلوب فبالعكس ستسبب رد فعل عكسي للناس الذين حولك، على الغالب ستتلقى الرد بالصراخ او انك ستجرح مشاعرهم، تستطيع الحصول على نتيجة افضل بأضعاف لو تكلمت بلباقة ودبلوماسية.

"أكثرية الأشخاص المتعساء، هم الأشخاص الذين يخافون التغيير"

مينيون ميكلابلين

إن أي مرض تعاني منه اليوم، وتعالجه بالأدوية الكيماوية، ليس سببه البكتيريا او فيروسات لأنّ هذه موجودة دائماً في الجو. إذا أصبت بالتهاب في حنجرتك او عانيت من قحه، فهي ستستمر بضع ساعات على الأكثر، ولن تحتاج الى أدوية، لأن جسمك يعالجها لوحده. بعض الأعراض المرضية التي نعاني منها هي نتيجة محاربة جهاز الدفاع الموجود في جسمنا والذي يعمل بالشكل الصحيح، والخطأ الأكبر هو أن نذهب ونأخذ أدوية للتخلص من هذه الأعراض. مثال على ذلك حرارة الجسم. إذا عانيت من حرارة مرتفعة، يجب أن تعلم أن مناعة جسمك هي التي رفعت حرارته، كي تحارب الخطر الذي داهمه، ولكن ما تفعله هو أنك تذهب وتبلع الدواء لتخفيض الحرارة، وبذلك لا تهتم وتعالج السبب الذي جعل جسمك يرفع حرارته. إذا كان لديك حرارة عالية فلا تقل: أنا بحاجة لأن أتخلص من الحرارة، إسأل نفسك ما الذي سبّب هذا الإرتفاع في الحرارة، إستمرّ بهذا السؤال حتى تجد الجواب، لأنه عن طريق إخماد الأعراض فقط، فأنت تُغمّض عينيك عن السبب الحقيقي للمشكلة. اذا عانيت من ألم رأس، فيجب أن لا تقول علي إزالة الم الرأس فقط، يجب أن تسأل نفسك عن الذي سبّب ألم رأسك. عندما تفكّر بهذا الشكل فأنت تصل إلى عمق المشكله وليس فقط إلى معالجة العوارض وبهذا تضمن عدم تكرار المشكله. وتذكر أن الطب التقليدي والأدوية الكيماوية والجراحه كلها تعالج العوارض فقط.

السؤال الذي يراودني أحيانا هو هل هناك مكان للأدوية والجراحة؟ والجواب هو: نعم بالتأكيد، هنا يجب ان أعبر عن تقديري للمجتمع الطبي لأن الأطباء والباحثين طوروا الكثير من الاساليب كي يحافظوا على صحة البشرية، وقاموا ببحوث وتجارب كي يحافظوا على حياة الإنسان حين تقع له حادثه ما أو حين يمر بحالة طارئة. فإذا تعرّض الإنسان لحادثه وتمزقت كليته بسبب قطعة حديد إخترقت جسمه ونقل الى المستشفى فسيعطونه مخدرا ويجرون له عملية جراحية لكي ينقذوه. السبب هنا للمشكلة معروف، الجسم ينزف وهو معرّض للموت. وإذا لم تعالج العوارض بسرعه فسيموت، ولكن إذا عانى شخص من أورام سرطانية: فليس من الواجب معالجته بالجراحة لكي نزيل له الورم، أو معالجته بالأشعة أو بالأدوية الكيماوية كي نقضي عليها، فيجب أن نسأل لماذا نما السرطان في هذا الجسم المعين؟ الجواب هو أن الجسم حامضي، نفحص لماذا أصبح الجسم حامضيا؟ نفحص ما الذي دخل الجسم؟ نفحص ماذا يخرج من الجسم؟ كيف يفكر هذا الشخص؟ هل هو ذو لياقة بدنية؟ هل يرتاح؟ ماذا يقول؟ فهيا نصح هذه الأمور والسرطان حتما سيذهب، علينا أن نوازن الجسم، أعلم وتأكد أن الجسم المتوازن يتحلى بمناعة قوية وهناك لن يجد المرض له مكانا.

مرة اخرى أعيد وأكرّر اسباب المرض الأربعة، وهي:

أ. نحن ندخل أوساخا وسموما كثيرا لجسمنا ولا نتخلص منها بشكل كاف، هذا معناه ان جسمنا مليء بالأوساخ.

ب. لا نقدم للجسم كميات كافية من المغذيات، والأغذية التي ندخلها هي ذات قيمه غذائية ضعيفه وهذا معناه أنه لدينا فقر غذائي.

ج. نعاني من هيكلية (عظمية\عضلية\عصبية) غير متوازنة.

د. نعاني من ضغوطات نفسية، فكريه وعاطفيه.

فصل ٣

الإرشادات

إذن كيف يمكن أن لا نمرض؟

تستطيع أن تسمي هذا الفصل " كيف نشفي كل مرض "؟ " كيف نستطيع أن نعيش معافين وبدون مرض مدى الحياة "؟ " كيف نظل شبابا للأبد "؟ " كيف نعيش حتى سن ١٠٠ عام دون أن نمرض "؟ " كيف نعيش أبطالا "؟ " كيف نعيش دون أدويه وجراحه "؟ " كيف لا نصبح مسنين "؟ تستطيعون أن تسموا هذا الفصل أي شيء تريدون، ولكن بالأساس فإن هذا الفصل سيوفر لكم المعلومات التي تحتاجونها كي تزيلوا أي مرض ممكن. وإذا اتبعتكم هذه الإرشادات ستمنعون أي مرض في المستقبل. هذه المعلومات ستعطيكم المجال أيضا لإبطاء شيخوختكم.

أود أن أذكر القاريء أنني لست طبيبا MD. إني أقدم هذه المعلومات لهدف تعليمي فقط، فإن كنت تتعالج لوجود مرض ما فيجب عندئذ أن تستشير طبيبك الخاص كي تعرف ماذا تفعل وكيف تتصرف، إبحث عن طبيب يتفهم نواياك...

عزيزي القاريء من الممكن ان تعاني من مرض صعب مثل السرطان، السكري الخ... فلا تفقد الامل بالشفاء، أما إذا كنت لا تعاني من مرض صعب، فعندك إذا ما

يسمى بالمشاكل الخفيفة " الشائعه " مثل ألام الرأس، ألام ظهر، مشاكل هضم، الرشح، حرقه بالصدر إلخ... هناك من يسمي هذه الحالات " حالات عاديه " ربما بسبب كثرتها في أيامنا ولكن رغم وجودها عنده فهو يظن أنه بصحة جيدة، ولكن الحقيقة ليست هكذا، لأن انسانا بصحة ممتازة لا يعاني من هذه الامور، بل أكثر من ذلك، جسمه لا يعاني من أبسط الأمور، فهو لا يعاني مثلا من رائحة جسم، لا توجد لديه رائحة فم، لا توجد لديه رائحة رجلين، لا تتواجد لديه رائحة لبوله وخروجه (او تكون خفيفة وليست كريهة)، ينام نوما عميقا وبدون حركه، لا يوجد لديه طفح جلدي ولا قشره بالرأس، ليس يائسا ولا مضغوطا، لا يعاني من ألام البتة.

كيف ستشفي:

إن ما أدعوك لقراءته في هذا الكتاب هو ما أو من به، انه الاسلوب الصحيح لكي تشفى من الامراض التي لم يجد لها الطب العادي شفاءً، وهدفنا الأمثل هو اكتشاف الاسرار لحياة طويلة مليئة بالحيوية والنشاط بدون مرض. ان سبب الامراض هو أ. السموم والاوساخ ب. النواقص الغذائية ج. عدم التوازن الهيكلي الجسماني د. الضغط والطريقة الوحيدة للشفاء هي ازالة هذه الأوساخ، ملاء النقص الغذائي، إرجاع توازن الهيكلية العظمية\العضلية\المفصلية وتخفيف او ازالة الضغط.

إن لأئحة المنوعات والمسموحات هي " العلاجات الشافية الطبيعية " التي لا يريدونك في المؤسسات الطبية ان تعلم بها، إنها بسيطه وفعالة وفي نفس الوقت قوية جدا، وهي الأساس للصحة الجيدة دائما. إنني أستعجلك ان تبدأ بتطبيق بعض هذه الامور فورا، وأنا أو من أنك ستشعر بتحسن بعد فتره قصيره جدا. إنني أتلقى الرسائل اسبوعيا من اشخاص طبقوا ما قلت وما كتبت وهم يتحدثون عن قصص نجاح رائعه. وهم يصفون كيف اختفت لديهم عوارض المرض وتم شفاؤهم.

عندما تفهم الدوافع لهذه الممارسات، وتتبع الإرشادات المذكورة في الكتاب ستبدأ بتذوق الفوائد، وهي جسم خال من المرض وحياة دون أدوية وجراحة. إنني أو من انه اذا أتبع التوصيات والإرشادات المكتوبه هنا، تستطيع أن تشفى من الأمراض التي تعاني منها (بشرط ان لا تكون الأمور قد عبرت نقطه اللا عودة). وبإمكانك ان تمنع حدوث المرض مره اخرى، هذه التوصيات بإمكانها أيضا أن تبطيء من عمليه الشيخوخه وتجعلك تشعر وتظهر أنك اصغر سنا.

إذا اردت أن تشفى وتحمي نفسك مستقبلا من الأمراض فعليك تنقيه جسمك وأجهزته

من السموم التي تراكمت به على مدى السنين، إخراج تلك السموم من جسمك حتما سيزيد طاقتك مباشرة وسيساعدك على تخفيف وزنك، والتخلص من اليأس والقلق في جسمك، وهكذا سيتمكن جسمك أن يرجع إلى حالته الطبيعية.

سأذكر لك الكثير من الامور التي عليك أخذها بعين الاعتبار فلا تهبها إذا رأيت انها كثيرة، فأنت لست مجبراً أن تفعلها كلها في آن واحد، إذا أردت منع أو شفاء مرض معين تعاني منه، خذ بعين الإعتبار إضافة بعض الأمور تدريجيا في حياتك. إعمل هذه الامور وفق المستوى الذي يجعلك تشعر بالارتياح.

انا شخصيا أتبع هذه الامور معظم الوقت. يجب ان تعلم ان عمل هذه الامور بشكل كامل كل الوقت هو شيء من الهوس وشبه مستحيل عند أكثرية الناس. أنت بحاجة إلى أن تعمل ما تشعر أنه يناسبك ومفيد لك.

إبدأ بأمر واحد وبعدها زد تدريجيا عندما تشعر بالإرتياح.

الان هيا ننظر الى الامور التي عليك ان تتجنبها من اجل الوقايه والشفاء من المرض. كل واحده من هذه التوصيات تحتاج الى كتاب كامل كي نفسرها بالتفصيل، سأحاول أن أفسر الأسباب باختصار، أهمية تنفيذها والفوائد التي ستتحقق من جراء ذلك. وفي حين استخدمتها، فسترى كيف ان هذه التقنيات والتوصيات والاساليب البسيطة والعملية، ستكون ناجحة وفعالة في شفائك من المرض.

عندما تفهم ما هي اسباب المرض سترى ان الادويه لا تستطيع ان توفر لك الشفاء وان هنالك طرقا طبيعيه اخرى تستطيع ان تشفيك وتحميك من المرض، ستفهم قيمة الاكتشاف الذي احاول ان اظهره هنا، ان معظم الادوية هي التي تسبب الامراض حتى أن هنالك فحوصات التي تسبب امراضا مثال على ذلك أشعة رنتجن حيث يعترفون الأطباء أنفسهم انها غير صحيّة وبإمكانها تسبب السرطان، والغريب انه رغم معرفتهم ذلك، فعندما يصاب الإنسان بمرض السرطان فإنهم ينصحونه بالعلاج بواسطة الأشعة!!!.

كلهم يحاولون أن يغسلوا دماغك وان يقولوا لك إن الحل لمشكلتك هو خارج عن الارادة، ما يعني أنه ليست لك سيطرة عليه، لذلك نتكلم الان عن كيفية حل المشكله، وكيف يمكن أن نحصل على وقايه من المرض وكيف نشفيه؟ الأجوبة عن ذلك بسيطة وكذلك تنفيذها، وهي رخيصة بشكل لا يصدق، النتائج ستدهشك بشكل قطعي فوق ما تتصور.

إني أؤمن أن هذه الطرق تستطيع أن تحميك وتشفيك من مرضك ومن جميع الأمراض وستمنحك الصحة والراحة الدائمة.

إذا كنت تنوي شفاء نفسك من الأمراض عليك ان تفهم سبب مرضك. وكل مرض قد تسبب من نفس الاسباب الاربعة التي ذكرتها سابقا وسأذكرها ثانية لأهميتها وأعرف أنني عدتها كثيرا، وهي: اولاً أنك تعاني من اوساخ في جسمك، ثانياً تعاني من فقر غذائي، ثالثاً هيكلية جسمك غير متوازنة، رابعاً أنت موجود تحت ضغط نفسي. عندما تفهم ذلك ستفهم كيف يعمل جسمك ولماذا انت مريض وكيف تستطيع تصليح المشكلة. استطيع القول لك انه اذا نفذت التقنيات واتبعت الارشادات المذكورة فانك ستشفى من مرضك، وليس فحسب، بل سيكون من المستبعد أن تمرض في المستقبل، واذا أصبت بأي نوع من المرض فالعوارض ستكون خفيفة، وفترة المعافاة ستكون أقصر. والامل ان يصيبك مرض جدي هو ضئيل. لأن هذه الارشادات والتقنيات مصممة أن تخلق لديك مناعة قوية لا يستطيع اي مرض التغلب عليها. هذه هي القائمة الاساسيه للامور التي يجب ان تعملها أو ألا تعملها، كي توصل جسمك الى وضعه الطبيعي والمتوازن، الذي من خلاله تستطيع أن تحسّن من صحتك وصحة أسرتك. بحيث لا تترك منفذا للمرض ان يكون له وجود في حياتك. انه من الصعب على الإنسان العادي الايمان بانه يستطيع ان يعمل جميع هذه الامور. الوضع الطبيعي هو أن يتبع الإنسان هذه التعليمات قدر المستطاع، فالقليل منها أفضل من ان لا تعمل شيئاً، مثلاً: قد تكون غير قادر على حذف عادات سيئة من تصرفاتك بشكل كلي ولكن على الأقل خفف او قلّل او توقف عن فعل هذه العادات ليوم او يومين. كلما نفذت هذه الامور وكلما اتبعت هذه التعليمات، ستصبح اكثر صحة وستشعر اصغر سناً.

من المهم أن تفهم انك تملأ جسمك بالسموم والأوساخ منذ اللحظة التي ولدت فيها، هذه السموم تضم كل شيء إبتداءً من تلقيح، أدوية كيميائية، الهواء الملوث الذي نتنفسه، المياه التي نشربها ونستحم بها وكل الكيماويات التي وضعوها في الأطعمة التي نتناولها.

كيفية التخلص من الأوساخ:

الأوساخ والسموم أيضا تضم مواد التنظيف، الدهان، الكريما، وتلك الواقية من الشمس. وكذلك الأواني المنزلية مثل الطناجر والصواني غير المصنوعة من الحديد الصافي. هل تعرف انه إذا أخذت صينيته مطلية بطبقه خاصة من مادة تمنع التصاق الطعام بها ووضعها فوق النار وكان بالقرب منها عصفور، فهو سيموت من تبخر السموم التي تخرج من هذه الصينية. إذا أردت أن تمنع المرض، عليك أن تخرج هذه السموم، ومتى أخرجتها ستري أن معظم العوارض عندك، إذا لم تكن كلها، قد اختفت! بمجرد تنظيف هذه السموم بالإمكان أن يكون هذا وحده "شفاؤك الطبيعي". ممكن أن يأخذ ذلك وقتاً حتى تشعر بالشفاء، لا تنس أنك تملأ جسمك منذ سنين طويلة بالسموم والمرض. وحسب الطب الطبيعي معروف أن لكل سنة تم فيها ادخال أوساخ لجسمك، يحتاج الجسم الى شهر لكي يقوم بعملية تنظيف من السموم الموجودة فيه. الان سأستعرض فيما يلي أفضل طريقة التي بواسطتها يمكنك تنظيف السموم من جسمك:

١- قم بالصوم يومين متتاليين كل سنة

الإمتناع كلياً عن الطعام يعطي الجهاز الهضمي الراحة ويمكن الجسم من تنقية كليهما بصورة كاملة حيث تصل للراحة التامة ويحقق الشفاء النفسي، خصوصاً إذا تخلل هذا الصوم إسترخاء جسدي كامل.

بالإضافة فإن الصوم يقوي جهاز الحصانة فيصفي الذهن ويقوي التركيز، ويزيل عوارض قوية مثل اليأس والارهاق.

لا تتناول خلال ٤٨ ساعة شيئاً غير المياه وشاي الاعشاب (مع قليل من العسل إن احببت)، في الاسبوع الذي يسبق الصيام مهم جداً أن لا تتناول أو تخفف قدر الامكان الامور الاتية: القهوة، الشاي العادي، الكحول، السكر، الدخان، اللحم الاحمر، الحليب ومنتوجاته. خلال يومي الصيام حاول ان تستريح وتسترخي قدر الامكان، احصل على تدليك من اخصائي او بإمكانك تدليك جسمك بنفسك. ضع قنينة مياه ساخنة على منطقة الكبد نصف ساعة يومياً لتساعد بالإسراع في التخلص من الأوساخ. في اليوم الذي تنتهي به الصيام حاول ان لا تدخل لجسمك كميات كبيرة من الطعام او أطعمة صلبة التي تجهد الجهاز الهضمي، أطباء النتروبايا ينصحون بإنهاء الصيام بعصير فواكه، او بتناول خضراوات عضوية (ممكن على شكل سلطة).

ان للصيام فوائد عديدة فان الامتناع كلياً عن الطعام تنتج عنه عمليتان وهما:

انتقال الجسم الى التغذية الداخلية اعتمادا على ما تدخره الأنسجة للحصول على الطاقة اللازمة لاستمرار الحياة فعندها ينتقل الجسم الى تغذية نفسه من الداخل بإستثناء القلب والجهاز العصبي. ثانيا معروف بان الجسم عند الصيام يتخلص من تراكم الفضلات والسموم وخصوصا من الأنسجة المريضة، وتنظف القناة الهضمية من جراثيمها. كنتيجة لهاتين العمليتين تعود وظائف الجسم بعد فترة الراحة بشكل أنشط ومجدد ويصبح الدم اصفى وأغنى بكريات الدم الاكثر شبابا. إن الصوم لوحده قد ساعد في إشفاء ناس من أمراض مستعصية! معروف أيضا أن الصوم يؤجل الشيخوخة ايضا.

الطرق التي سأذكرها الان هي الطرق التي تساعدك على تقوية أجهزة التنقية بجسمك، أنصح بممارستها بشكل دائم لكي تمنع تراكمات للسموم التي بإمكانها تسبب المرض، إذا كان صعب عليك الانقطاع عن الطعام يومين متتاليين، فبالإمكان الانقطاع عن الطعام يوماً واحداً أو ان تتناول بهم فقط عصائر الفواكه.

أفضل العلاجات الصوم والراحة

فرنكلين جويس

٢- إمش ساعة يوميا.

نسبة الامراض عند الذين يمشون بشكل مستمر قليلة والام ظهرهم ورقبتهم أقل من غيرهم حتى ان المشي يخفف من ضغط الدم ونسبة الكولسترول الضار. مع تقدم الحضارة وادخال الماكنة الى كافة مجالات الحياة علينا ان نبذل جهدا كبيرا لمصارعة أعباء الحياة، لقد تغير نمط الحياة في عصرنا وهبط الوعي للمشي في أيامنا، الجسم مصمم لأن يمشي. المشي في الهواء الطلق يخفض الضغط، ينشط الجهاز الليمفاوي، يؤدي إلى جسم غير سمين وذي دهن قليل. المشي خارج البيت والتأمل في الطبيعة يخففان من اليأس والتوتر كثيرا.

٣- اشرب ٨ كؤوس مياه معدنية يوميا.

مياه الحنفية سامة. مياه الحنفية فيها كلور، فلوريد وسموم أخرى كثيرة. الكلور يجرح العروق، ومع زيوت hydrogenated ومستحضرات الحليب المتجانسة homogenized، التي نشربها، كلها تسبب أمراض القلب. الفلوريد هو إحدى المواد السامة جدا التي تدخل الى جسمك. لا تستعمل أو تشرب مياه الحنفية لأي سبب ما عدا لتنظيف الأرض في منزلك.

عليك أن تشرب المياه وان تكون المياه معدنية (ربما ستحتوي على قليل من الكلور لكنها لن تحتوي على فلوريد ومعادن ثقيلة). المياه ضرورية لتنظيف وتغذية الجسم. انصح بوضع مصفاة جيدة في المنزل، ليست كل المصافي جيدة هناك مصاف أفضل من غيرها.

٤- مارس الرياضة لمدة ١٠ دقائق يوميا.

انت ملزم في إعطاء جسمك عشر دقائق يوميا من التمارين، هذا أقل ما تستطيع عمله من أجل صحتك. إنك تعطي عملك وعائلتك وبيتك وأولادك معظم ساعات يومك، فليس بكثير أن تخصص عشر دقائق لجسمك. لقد ركزت أهم عشرة تمارين لأهم عضلات الجسم، إن مارستها يوميا ستري أن اللياقة البدنية لديك ستتحسن كثيرا خلال أقل من شهر.

ممارسة هذه التمارين يوميا ستفيد جسمك كثيرا، فهي توقف كل خليه في جسمك بشكل متوازن، وفي نفس الوقت تحفز أيضا جهاز المناعة. هي تغير عملية تنقية السموم في الخلايا، وتنشط اكبر وأهم الأعضاء وكذلك العضلات. أنها أفضل وأسرع طريقة رياضة والتي تجلب أسرع نتائج. زر موقعي على الانترنت لكي تتعلم هذه التمارين.

٥- تنظيف القولون مرة كل ستة أشهر.

هناك ماكينات خاصة لهذا الاجراء، وتستطيع ايضا عملها في البيت على يد حقنة شرجية تملأها مياه عادية (تستطيع استعمال مياه بحر).

الآن وأنت تقرأ، من الممكن أن تكون حاويا داخلك كمية تتراوح بين الكيلوغرام والسته من المواد العالقة في الأمعاء والقولون التي تلطخه وتسبب الغازات. هذه الفضلات هي سامة بشكل كبير، تخدم جهاز المناعة عندك وهي تعيق عملية الايض في جسمك (ميتابوليزم). إن تنظيف القولون في الجسم مرة كل ستة أشهر هي من أهم الأمور المتعلقة بتنظيف ومحو السموم من الجسم. أن أغلب الناس يفقدون بين كيلوغرام وستة كيلوغرامات فقط من هذا الإجراء، جلدك وأظافرك سيصبحان أكثر لمعانا، مستوى الطاقة لديك سيرتفع جدا، وأيضا (ستخف) بشكل ملحوظ ظواهر مثل التوتر، التعب.

٦- مدد عضلاتك يوميا.

عندما يكون جسمك مرنا ولينا، فالطاقة تجري فيه بسهولة، ولا تحدث فيه انسدادات. عندما تكون الطاقة حرة فمن الصعب للمرض أن يثبت. إنني انصح باستعمال اليوغا والبيلاتس. أنا أقضي يوميا خمس دقائق بعملية مد العضلات. وأحيانا أمارسها بضع

دقائق خلال عملي، هذه التمارين تزيد الطاقة والقوة ولها فوائد صحية عديدة أخرى.
٧- حافظ على وضعية صحيحة عند الرفع، الجلوس والنوم، والتي لا تتعارض مع صحة ظهرك

قد تظن أن الضغط الواقع على ظهرك ممكن ان يحدث فقط وقت رفع الاشياء ويزول بمجرد الجلوس او الإستلقاء على الفراش، لكن هذا للأسف غير صحيح بالمرّة، حيث يمكن أن تزيد من الجهد والضغط على أسفل الظهر والعنق لمجرد الجلوس بشكل خاطيء او النوم على فراش أو وسادة غير صحية، أو عن طريق النوم بطرائق معينة غير صحيحة مثل الإنكماش كشكل الجنين. إن جزءاً من آلام الظهر يعود إلى الإجهاد الزائد أو الشد في عضلات الظهر وكلاهما يمكن أن يكونا جراء عادات جلوس ونوم خاطئة.

اجلس دائماً بشكل صحيح، ان أغلبية الناس يجلسون بطريقة خاطئة الأمر الذي يسبب لهم مشاكل صحية ابتداء من ضيق تنفس وضعف في دورة الدم وحتى انزلاقات غضروفية. الوضعية الصحيحة يمكن أن تدعم وتزيد من قوة ظهرك وصحته. اراقب العديد من الاشخاص وارى كيفية جلوسهم الخاطئة وأني لا استغرب كثرتها لأن التوعية لهذا الامر تبدأ من الطفولة اذ ان الأهالي لا يلفتون نظر اطفالهم لطريقة جلوسهم، نرى وضعية جلوسهم على طاولة الكتابة ليست متوازنة، الرأس متدل، الظهر متقوس والاكثاف متقوسة (محنية) الى الأمام هذا الأمر يمنع جريان الدم والطاقة بشكل حر ومن هنا تبدأ المشاكل الصحية. الطريقة الصحيحة هي أن يكون الظهر منتصباً وملاصقاً للكرسي بشكل ٩٠ درجة، وأن يكون الرأس مرفوعاً الى الورا بحيث تكون الأذنين متوازيتين للأكتاف. الرجلان ملتصقتين بالأرض، ٩٠ درجة من الأرض، ان لم تصل الرجلان الى الأرض فيجب وضع درجة لسد الفراغ. علو الطاولة يجب ان يكون مناسباً لارتفاع الكوع حيث لا تتغير وضعية الاكثاف.

٨- تنفس عميقاً.

يجب أن تستعمل رئتيك بشكل كامل، فبسبب الضغوطات الكثيرة التي تواجهنا، ننسى خلال اليوم أن نتنفس بشكل صحيح فاننا ننتفس من الصدر الأعلى بينما علينا أن نتنفس من البطن. إذا نظرت الى طفل ستلاحظ كيف يتنفس وسترى انه يتنفس بشكل طبيعي عميقاً ومليئاً.

على الحجاب الحاجز مع المعدة أن يتوسعا مع الصدر والظهر، التنفس العميق يومياً يحفز جهاز المناعة، يقوي الأيض، يخفف الضغط ويجلب كمية أوكسجين قصوى

للجسم. معظم الناس يعانون من نقص في الأكسجين، وأنَّ زيادة الأكسجين للخلايا تساعد على التخلص من الأمراض. تذكر أن السرطان لا يستطيع ان يعيش في بيئة مليئة بالأكسجين. من الصعب وصف هذه التمارين من خلال الكتاب لذلك أدخل إلى موقعي بالإنترنت لكي تتعلمها (إنها في غاية الأهمية).

www.sharbelballoutine.com

٩- إهتم أن تعرق بشكل دائم.

إذا لم يتصبب منك العرق ستبدأ السموم بالتراكم في جسمك. الأمور التي تساعدك على أن تعرق متعددة أهمها الحركة والرياضة التي تستطيع ممارستها بداخل البيت، إذا كان صعبا عليك أن تعرق بواسطة الحركة (بسبب شلل أو إعاقة ما تمنعك من الحركة)، فاستعمل الساونة الناشفة (تجنب ساونا البخار)، ولكن فوائد التعرق بواسطة الحركة هي أفضل وتنظف أكثر.

١٠- استعمل ليقة خشنة عند الاستحمام.

استعمل ليقة خشنة أثناء الاستحمام (مفضل صباحا لأنها تنشط الدورة الدموية)، بهذا أنت تفتح وتوسع المسامات وتسمح للأوساخ أن تخرج منها. تستطيع فرك جسمك بالملح الخشن أو برمل البحر وهذا سيساعدك على تنظيف الجلد وتحريك الدم. عند التنشيف أنصحك أن تستعمل المنشفة الخشنة بشكل دائري لتحرك الدم في عضلاتك، و عليك أن تقوم بتحريك المنشفة على جسمك وليس بالتنشيف الموضعي. صدقني هذا أقل ما يمكن أن تعمله لجسمك ان كنت خاملا ولا تمارس الرياضة.

١١- قم بزيارة معالج طبيعى دارس او متخصص او متعلم بشكل دائم

أ.معالج بالأعشاب والأغذية.

عندما تمتلك سيارة تحبها، فأنت تعمل على تنظيفها من الداخل والخارج وصيانتها، فلا تنتظر منها ان تسمعك أصواتا غريبة أو أن تتوقف فجأة. بالعكس أنت تأخذ سيارتك عند الميكانيكي دائما من اجل الصيانة، وهذه الصيانة الدائمة صممت لكي تحميك من حدوث المشاكل. جسمك يجب أن يعامل بشكل مشابه ويجب أن تزور أخصائي تغذية ومعالجاً طبيعياً بشكل اعتيادي حتى عندما لا تعاني من عوارض مرضيه، أن زيارة أكثر من أخصائي واحد لها فائدة أكثر. زيارة هؤلاء المعالجين المختصين هي أفضل أمر ممكن أن تفعله كي يقيك ويشفيك من المرض.

كل إنسان يختلف عن الآخر وكذلك كل حاله، كل وضع وكل جسم.

إن علة مرضك على الغالب لا تتشابه مع إنسان آخر عنده نفس المرض ويعاني من

نفس العوارض، ولذلك فالعلاج وطريقة الشفاء سيكونان مختلفين.
ب. أطلب علاجات بديلة مرة في الشهر.

علاجات مثل: التدليك السويدي، الريفلكسولوجيا (علم التدليك الإنعكاسي)، الإبر الصينية، علاج كرانيال ساكرالي (تدليك الجمجمة)، الريكي (علاج بالطاقة)، تدليك بالزيوت الأثيرية وعلاجات هوليسستيه أخرى. ولكها فوائد إيجابية تؤثر على الصحة.
١٢- مارس فنون القتال الصينية

كنت اتمتع بمشاهدة الصينيين في الصباح الباكر في شانهاي وهم يمارسون هذه الرياضة التي تعزز الطاقة وجريان الدم في الجسم الامر الذي يساعد في التخلص من الاوساخ بشكل أفضل، هنالك انواع كثيرة مثل التاي تشي، الأيكيو، تشيكونغ وغيرها. اعرف أشخاصا في جيل الثمانين يمارسون فنون القتال الصينية منذ عشرات السنين ومستحيل أن تصدق أنهم في هذا الجيل.

من الواضح انه عندما ينظر الإنسان إلى هذه القائمة، فإن رد فعله الأولي هو الرهبة، الشك. والشعور انه من الصعب للإنسان أن يفعل كل هذه الأمور مجتمعة. لكنه يستطيع أن يبدأ بشيء واحد.

كل ما ذكرته من الحالات السابقة هو في الحقيقة " طريقة من طرائق الشفاء الطبيعية " وهذه الطرائق لا يريد المسؤولون واصحاب الأدوية أن تعرف عنها لأنها طبيعية ولا أحد يستطيع أن يسجلها اختراعا، ولا يستطيع احد ان يربح منها مليارات الدولارات، وهي تُظهر الحقيقة، أن صناعة الأدوية وصناعة الطعام تسببان أغلبية الأمراض بسبب احتوائها على كيماويات سامه. هذه الحقيقة المتناهية التي لا جدال فيها والتي لا يريدونك أن تعرفها. الحقيقة هي أن الأمراض تغادر الجسم بعد أن تزول اسبابها، هذه السموم تزال من جراء تحقيق الأساليب التي ذكرت سابقا. علينا دائما أن نتذكر مستهجنين ومستغربين قانون وزارات الصحة الحكومية " الدواء الكيميائي هو الوحيد الذي يستطيع أن يشفي، يمنع او يعالج المرض "

لذلك إذا صرح أي معالج طبيعي أن احدى التوصيات المذكورة أعلاه هي علاج يشفي فممكّن أن يقدموا شكوى ضده أو يؤدوا إلى سجنه! وقد برز ذلك بشكل عنيف بين الستينات والتسعينات من القرن الماضي. وقد تم مطاردة الكثيرين ومضايقتهم حتى أجبروا أن يغيروا مكان عملهم أو يغادروا لدوله أخرى.

وما هي جريمتهم؟ إنهم ينظفون السموم من داخل الجسم بشكل طبيعي، وهم

يساعدون الأشخاص الذين يعانون من أمراض مستعصية على الشفاء بشكل عجيب. والجريمة هنا أنهم لا يستعملون أدوية كيماوية ولا جراحة في معالجتهم، بل بالعكس فإنهم يستعملون أساليب رخيصة كلها طبيعية ليشفوا الناس من أمراض مستعصية خبيثة ومميتة.

توقف عن ادخال السموم الى جسمك

لقد اعطيتك حتى الان لائحة إرشادات اذا استعملتها فستتخلص من السموم في جسمك. لكن من المهم الان ان تقلص من كمية السموم التي تدخل إلى جسمك. سأقدم لك لائحة إرشادات، اذا قمت بتنفيذها فسوف تقلص بشكل ملحوظ كمية السموم التي تتسرب إلى جسمك، ولا تنسى ان كل التوصيات في هذه الفقرة لها تأثير عظيم على منعاً وشفاء المرض، لانها تؤثر على سببه، ولها تأثير بالغ الاثر على نسبة الحموضة في الجسم. عليك أن تعلم ان هذه التوصيات تستطيع ان تشفيك، فإذا توقفت عن عمل الاشياء التي تسبب لك العوارض والمرض فستحصل على الشفاء، وهذا ما لا يريد ان يعترف به الطب الرسمي. السادة في الطب الغربي لا يريدونك ان تعلم ما هو سبب مرضك، هم يريدون فقط ان يبيعوا الأدوية لكي تسيطر بواسطتها على مرضك وتتمكن من العيش معه.

تخيل شخصاً يقول " أنا أسكب كل مرة البنزين في بيتي وأشعل عود ثقاب فيحترق بيته، ما هو الحل؟ " طبعاً، ستضحك على هذه المقولة السخيفة، ولكن هذا ما يفعله الناس كل يوم فيما يتعلق بمرضهم، اذ أنهم يدخلون الاوساخ باستمرار ويستغربون لماذا وضعهم لا يتحسن، بل يزداد سوءاً مع مرور الوقت. ويتساءلون ما هو العلاج لهذا المرض؟ ولا يدركون انهم هم بأنفسهم الذين يساعدون المرض على التطور جراء ما يدخلونه لأجسامهم. السموم التي تدخل الى جسمك هي التي تسبب لك المرض والعوارض. هذه السموم موجودة عند كل شخص، لكن كل شخص يختلف عن الآخر، والعوارض تختلف.

ان التوصيات التي سأذكرها هنا الان هي مهمة جداً وسوف تؤدي إلى تغيير في جسمك وتحسنه وتقضي على مرضك. لكن عليك ان تتذكر، انه أحياناً يتم الشفاء بسرعة مذهلة وأحياناً أخرى تطول عملية التنظيف، فانت حتى وصلت الى هذه المرحلة من المرض فقد مرت سنوات على تراكم الاوساخ وعملية التنظيف والشفاء من المرض سيأخذان حقهما من الوقت لكن تذكر انك يجب ان لا تتوقف عن الامل.

إن توقفت عن إدخال السموم، ليس معنى هذا ان تختفي العوارض خلال ليله واحده. مع أن هذا قد يحدث أحيانا. لكن بشكل عام يستغرق هذا الموضوع اسابيع او اشهرًا كي تختفي هذه العوارض، بشرط أن لا تكون قد وصلت لنقطة اللا رجوع.

١. لا تأكل أي مأكولات تتواجد فيها مواد كيمياوية.

هذا الامر سهل معرفته، إذا قرأت لائحة المحتويات ولم تفهم معنى الكلمات فهذا يدل انها كيمياوية فأرجعها فوراً إلى الرف، كل منتج يأتي في علبه او كيس مغلق، يدل على انه مصنع، ينتج ويحضر فقط من اجل الارباح. اذا تواجدت مرة في مصنع، ورأيت عملية الانتاج كيف تتم ستفهم ماذا اقصد. تذكر ان هناك اكثر من ١٥,٠٠٠ مادة كيمياوية تضاف بشكل دائم في عملية تحضير الأغذية، بشكل عام الشركات مجبره على تسجيلها كلها على الورقه اللاصقه. فلو قرأت لائحة المحتويات على العلبة فستجد أن هناك تأكيداً على أن الطعام نفسه قد انتج مع كيمياويات أضيفت إليه، فهم يسجلون حرف ال E من Europe وهي تتضمن الملونات، المواد الحافظة، المواد المضادة للتؤكسد،

بالأضافة الى ذلك فان عملية الانتاج الضخمه تغير من المبنى الغذائي للطعام وتقلص من فوائده. المشكلة هي أن هذه المواد قد أثبتت أنها مسرطنة أمثال النيتريت و نترات الصوديوم ومع ذلك فإن وزارة الصحة تسمح لصنّاع الأغذية باستعمالها شرط ذكرها على اللاصقة وهكذا تكون على المستهلك حرية الإختيار.

الانتاج الضخم للأغذية هو ببساطه غير صحي، انتبه! لا تصدق ما تقوله العلبة المزخرفه، شركات الاغذية معنيه فقط في ارباحها وفي كيفية اقناعك بأن تشتري منتوجاتها. قد يكتبون لك جمل مثل "تم تحضيره من مواد طبيعية" أو " مفيد للصحة" ..

هم يستخدمون كل وسائل الكذب والخداع ليقنعوك بشراء منتوجهم، اذا كنت مجبراً على شراء شيء ما في علبه او كيس اشتر ما قد انتج بالأيدي في اماكن صناعه صغيره ولا تشتري منتوجات الشركات الكبيرة. ابحث كذلك عن الكلمات " ١٠٠٪ عضوي " ORGANIC اي تم تحضيره بدون استعمال او اضافة اي مواد كيمياويه. لقد اتفقت صناعة الاغذية مع الحكومات بأن تسمح لها بوضع كلمات كالتي ذكرتها سابقاً على اي منتج. إنها بلا معنى، كاذبة وحسب رأيي خادعة.

٢. لا تأكل سكر ابيض مكرراً

سكر الشمندر عندما ينمو بشكل عضوي، يُضغَط ويجفف، فينتج سكر طاهر نقي

حي وغير مصنع. تستطيع ان تحصل عليه في دكان الاغذية العضوية، انه صحي وجيد لك. ان سكر البيت العادي ينتج بواسطة كيماويات خطره مصنّعه عاربه من اي قيمه غذائيه فبعدها يتم تسخينه، يدمرون اي شيء حي فيه. السكر الكرر يسبب سرطان، إلتهاب مفاصل، مشاكل بالهضم. فهو من الممكن ان يسمى سم. هناك مئات الأمراض المتسببة بشكل مباشر من تناول السكر، هناك مئات الكتب التي تثبت ذلك. السكر الحقيقي هو السكر غير المصنع كيميائيا، السكر الطبيعي هو المناسب لك. هناك كيماويات سامة تستعمل وقت الإنتاج تبقى في المستحضر عندما تشتريه من الدكان. تستطيع استعمال العسل الطبيعي كمحل او استعمال عصير المولاسا المتوفر في الحوانيت الطبيعية للذين يحتويان على كثير من الفيتامينات المفيدة للجسم، كذلك عشبة الستيفيا التي هي ايضا تحلي دون اضرار جانبية.

٣. لا تأكل طحيناً ابيض.

الطحين الابيض مشابه للسكر الابيض، يأتي من الحبوب التي تم تغييرها كيميائيا، وتصبح عاربه من المغذيات بعد إزالة القشرة (النخالة) عنها الغنية بالفوائد. ويبيضونها كيماويا كي تخرج بشكل ابيض جميل.

الطحين الابيض المخلوط مع الماء يصبح عجينا واذا تركته يصبح صلبا كالحجر، هذا ما يحدث عندما تأكله لأنه منتج غير طبيعي، ولا يعرف الجسم كيف يهضمه، له قيمه غذائيه قليله، لا قوة ولا حياة. يرفع الانسولين في جسمك، ويسبب لك الامساك. استعمل طحيناً من حبوب قمح مليئة بمواد غذائية مفيدة لم تغير ولو قليلا، او اشتر حبوب قمح مليء، فهي عضوية ١٠٠٪ واطحنها بنفسك.

٤. لا تتناول الأدوية الكيماوية.

إذا كنت تتناول أدوية كيماوية فلا تفعل هذه الخطوة بدون استشارة طبيبك. تذكر أن الأدوية الكيماوية هي سموم، وهذا يتخلل أيضاً التلقيح والتطعيم. هنالك خبراء يدعون أن التلقيح هو السبب الأول للأمراض والموت عند الأولاد. التلقيح هو احد الأمور الأكثر ضررا التي يتم إدخالها لجسمك. أعلمك أنه في السنة الأخيرة توفي ٢٥٠,٠٠٠ أميركي جراء تلقي الأدوية الكيماوية، هناك تقدير أن ملايين البشر بحاجة لعلاج نتيجة العوارض الفظيعة التي تحدثها الأدوية.

حسب رأيي، يجب أن تستعمل الأدوية فقط في الحالات الخطيرة. هذا الأمر مهم، يجب أن تعلم انك عندما تتناول الأدوية فأنت ستمرض حتما! دعني أوضح الأمر أكثر، إذا استمررت في تناول الأدوية الكيماوية فأنت ستمرض بالتأكيد، لأنها سموم

ولأنها تسبب المرض.

أنت مجبر على التوقف عنها إن كنت ترجو الوقاية والشفاء من المرض، لا تستطيع أن تشفى من المرض إذا استمررت في تناول الأدوية. عليك أن تفرغ خزانة الدواء في بيتك، وان تمنع المال عن هؤلاء الذين يديرون شركات الأدوية.

٥. تخلص من المعادن في اسنانك.

إنه من المهم جدا ان تزيل هذه المعادن من فمك، وعليك ان تعرف ان اشخاصا كثيرين يعانون من اعراض رهيبه سببها المباشر هو المعادن في اسنانهم. هذه المعادن تفرز مواد سامه لجسمك خلال ٢٤ ساعه، طوال أيام الاسبوع كل ايام السنة. بإمكانك أن تطلب من طبيب الأسنان أستبدال الرصاص في اسنانك الى مادة بيضاء لا تفرز مواد سامة وهي مصاحبة للجسم.

٦. لا تتناول مشروبات الكحول

ان مشروبات الكحول تضر باجهزة الجسم المختلفة تستطيع تحضير النبيذ والبيرة في بيتك. نبيذ بيتي حاول الحصول على نبيذ خال من مواد غير طبيعية (كيميائية مواد حافظة او مانعة للتأكسد وتحتوي ايضا على الكبريت المضر في الصحة).

٧. توقف عن التدخين.

التدخين يسبب سكتة قلبية ولكن عليك ان تعرف ان الانسان الذي يدخن كل يوم علبة دخان ينقص عمره سنتين ومن يدخن علبتين ينقص عمره ١٢ سنة. والتدخين يسبب اصعب واوى الامراض التي تعاني منها البشرية اليوم. توجد في السيجاره الواحد اكثر من ٤٠٠٠ ماده كيميائية، ٦٤ منها معروفة أنها تسبب السرطان، عندما تحترق يدخل اول وثاني اوكسيد الكربون الى جهاز التنفس عندك مباشرة بدل الهواء النقي المليء بالأوكسجين. كي يتمتع جسمك بالصحه، عليك ان تتوقف عن الدخان. وإذا سألت، ما هي الطريقه لذلك؟ يمكنك أن تجد عشرات الطرق التي توصلك إلى الحل وتساعدك على التخلص من الدخان. لكنني أقول لك بثقة وإصرار ان الحل موجود لديك أنت فقط، ألا وهو إرادتك، فإذا نويت وصممت تستطيع ان تقذف بعلبة الدخان القابعة في جيبك بدون تردد، وهكذا تحسن كثيرا كثيرا من صحتك ونقاوة جسمك.

٨. لا تشرب مياه حنفيه.

كل مياه الحنفيات سامه وتحتوي على مواد كثيره مضره وغير صحيه وتضم الكلور والفلوريد المضر. شرب مياه الحنفيه يسبب توعكات صحيه وامراضاً. المطهرات ومصافي المياه في البيت هي حلول جيده، وهناك مطهرات افضل من

الأخرى، لكنها كلها افضل من مياه الحنفية.

مياه الحنفية يمكن ان تضرك كذلك وانت تستحم، خصوصا اذا كنت تحب الاستحمام بمياه ساخنه، لان الماء يتبخر وهذا يحول الكثير من الكيماويات في المياه الى غازات سامه. هذه الغازات يتم استنشاقها عبر وسائل التنفس او دخولها عبر الجلد. مصفاة جيدة تزيل معظم السموم من المياه التي تستحم بها وستشعر بأهمية هذا الامر حتى عند ترتيب شعرك، وحين ترى عدم تراكم التحجرات في الاناء الكهربائي أو في الغسالة.

٩. لا تأكل في مطاعم تقدم الغذاء السريع .

عندما تعرف قيمة الاكل الموجود في هذه المطاعم وكمية السموم الموجوده فيها، فعلى الغالب ستنتقياً وعندما ستنتهي من التقياً، ستكون فرحاً انك سمعت الحقيقه عنها. يمكن تشبيه عملية الطعام كالتالي " الجسم بحاجة الى بنزين كي يستمر في الحياه " فإذا ملأته بالكولا فهو لن يتمكن من الأستمرار. فالمطاعم التي تقدّم الغذاء السريع يجب ألاّ تدعي بأنها تقدم " طعاما سريعا " بل " سموما لذيذه وسريعه ". المأكولات في هذه المطاعم مصممه ومبنية على ان تزيد من شهيتك وتجعلك تدمن عليها لتطلبها دائماً، كلما اكلت وجبات أكثر في المطاعم السريعه ستزيد عندك بشكل ملحوظ الخطورة بأن تصاب بسرطان، أو بمرض قلب، أو سكري أو انعكاس اسيدي وغيرها.

١٠. لا تأكل شيئاً يخرج من الميكروويف.

ارم الميكروويف بعيداً عنك، فعندما تدخل طعاماً او مشروباً معيناً الى الميكروويف فإنه يحرق " ديوكسين كارسينوجينيس " للأغذية وثم لخلايا الجسم، الديوكسين مسّم جداً لخلايا الجسم. أن اكل أي طعام سَخِنَ بالميكروويف تتغير تركيبته ويمتلىء سموماً، يضعف المناعه بجسمك ويسبب الأمراض الكثيرة. إن الاهالي الذين يسخنون طعام اولادهم في الميكروويف يساهمون في عملية تسميمهم دون أن يدركوا. طعام الاطفال الصغار اصلاً يحتوي على سموم، وعندما يسخن فإنه يصبح ساماً أكثر. هل تعرف أن شرك الطيران الامريكى تمنع سائقي طائراتها شرب الكوكا كولا دايت وذلك لأنه يحتوي على اسبارتيم.

١١. لا تتناول محليات اصطناعيه.

اذا نظرت إلى لائحة المحتويات ولاحظت أحد المحليات التالية مكتوبة على اللاصقة إرجعها على الفور مثل: المحليات الإصطناعية: اسيسوليفام، بوتاسيوم (سويت اند لو، سويت وان)، اسبارتيم (كاندريل، نوتراسويت، ايكوال) سكارين (سنسوك

غيرها)، سوربيتول، كزليليتول، سوكرالوز (سبليندا) الأسولفام k، ديكستروس فروكتور، سيروب الحنطة، مولتيديكسترين والسبليندا، كل ما ذكر يسبب مشاكل صحية كثيرة. المحليات المصنّعة، كلها خطرة لصحتك وعليك أن لا تدخلها إلى جسمك. استعمل عسلا طبيعيا عضويا او العشب ستيفيا انها محليات طبيعية ممتازة. تذكر ان العلم ليس افضل من الطبيعه. هذه المحليات ممكن ان تسبب الام رأس حتى ضعف بالذاكره. وتسبب اذى للعقل وللجهاز العصبي وحتى اليأس والالزهايمر(الخرف) والسرطان. صناعه الاغذيه تريدك ان تكون سميئا، لتأكل أكثر، فإن أكلت أكثر ستزيد ارباحهم. وهم ضد التعبير الجاري اليوم الذي يقول: " كل اقل تمرن اكثر ". إنهم يشجعون الناس على شرب مشروبات غازيه (دايت)، وعلى اغذية التي صنفت على انها للريجيم أو أنها تساعد على تخفيف الوزن. هذه المشروبات قد سميت " الكراك الجديد " لأن نسبة الادمان عليها عاليه جدا. مشروبات الدايت (تخفيف الوزن) ستجعلك تزيد من وزنك، وايضا ستجعلك تعاني من اليأس بسبب المحليات المصنعه التي استعملت لتحضيرها مثل الاسبارتيم، لأنها تسبب لك عوارض جانبية متنوعه، فاذا اردت مشروبا غازيا لتشبع رغباتك اشرب مشروبا غازيا اورغانيا (يحتوي على مواد طبيعية فقط)، تستطيع ان تجلبه من دكان المواد الطبيعیه بجانب بيتك، اذا توقفت عن شرب كل المشروبات الغازيه خاصة الدايت وشربت مشروبات غازيه عاديه فسوف يقل وزنك. الفكرة الشائعه ان المشروبات الدايت فيها سعرات حراريه أقل، هي كذبه، العكس تماما هو الصحيح.

إنتبه أن كل المشروبات التي تحتوي على كربونات، تمنع امتصاص الكالسيوم.

١٢. لا تأكل اي شيء صنع او طبخ مع زيوت مهدرجه.

هي ما يسمى ايضا بزيوت أو دهنيات ترانس. كل الزيوت المهدرجه هي زيوت صنعّت على يد الانسان، انها مليئه بالسموم، انها تهاجم جدران العروق (ارتري) وتسبب امراض قلب، انها تهاجم الكبد ايضا، الطحال، الامعاء، الكلاوي والمراره وتسبب لهذه الأعضاء ان تعمل أقل من قدرتها العادية.

هذه الزيوت موجوده في كثير من المنتوجات التي نستعملها. اليوم " واخيرا " بدأت وزارة الصحه تحذر من هذه الزيوت، وهذا افضل مثال كيف ان العلم الطبي يقول عن مواد معينة إنها جيدة للصحه، وبعدها يلغي اقواله ليقول، انه تبين أن هذه المواد كانت السبب لحالات كثيرة من الأمراض والموت، وان ما قاله العلم الطبي في السابق كان غير صحيح.

مثلا، حذر الاطباء خلال سنوات مرضى القلب من الإقتراب من الزبده لأنها مضره

للقلب، وقيل لهم أن يستعملوا المارجرين بديلا، وللأسف، المارجرين هو منتج مركب من هذه الزيوت (ترانس) وهو من صنع الانسان وفيه سموم مميتة للجسم. واليوم نسمع من المجتمع الطبي ان المارجرين هو بالحقيقة اسوأ من الزبد.

١٣. لا تأكل او تشرب منتجات حليب مفستره او متجانسة .

حليب اليوم والأجبان ومنتجات الحليب الأخرى تختلف كليا، من ناحية القيمة الغذائية وتركيبها الكيماوي عما كانت عليه قبل ٥٠ سنة. ستسمع نصائح متناقضة من جهات علمية مختلفة احدها تقول لك تناول منتجات الحليب، آخرون ينصحونك بعدم تناولها العديد من الكتب والابحاث تظهر اضرار الحليب وعلاقتها مع امراض كثيرة كالتهاب الاذنين وسرطان الثدي والتهاب المفاصل.

هل لاحظت أنه توجد هناك فروق بطعم الحليب والجبنه التي تذوقها في مناطق مختلفه في العالم؟ أجل، هنالك اختلاف في انواع منتجات الحليب، وهنالك انواع متعدده من المنتجات. هذا يعني ان هذه الانواع تؤثر على الجسم بطرق مختلفه. مثلا: حليب نيء لم يمر بعملية فستره او تجانس جاء من عنزة او بقره ربيت بشكل عضوي، كانت تتجول بشكل حر، تأكل الاعشاب الخضراء ولم تعط انتيبايوتيك او حقن هورمونات منميه، هذا الحليب سيؤثر على الجسم بشكل مختلف من حليب أخذ من بقره غيرت جيناتيكيا واعطيت انتيبايوتيك بالحقن وهورمونات تنميه، لم يسمح لها بالتجول وقد تم اطعامها بأكل فيه زبل دجاج ولحوم من جثث البقر وبعد ذلك مر الحليب بفستره وتجانس.

عادة منتجات الحليب في المجمع التجاري هي غير صحيه، التجانس يجعل هذه المنتجات تسبب ندبات وجروحا في العروق في جسمك، وهذا هو سبب رئيسي لامراض القلب.

الحليب النيء غير المفستر وغير المتجانس هو ليس سيئا للغاية وبأمكانك . تناوله تذكر ان العلم ليس افضل من الطبيعه، عندما يتدخل الانسان ويغير طبيعه الامور كي يزيد الارباح ويطول من عمر المنتج، الطعام لا يبقى طبيعيا، ويصبح من صنع الانسان. ان كان من الصعب عليك التخلي عن الحليب وأصررت على شرب الحليب فمن أنا كي أمنعك، لكنني أنصحك بأن تشتري حليب عضوي ١٠٠٪ من دكان يتعامل بالغذاء الطبيعي. (حليب ماعز أو صويا) تذكر ما قيل، "إذا صنعه إنسان فلا تأكله".

١٤. لا تستعمل صواني او طناجر مصنوعة من الالمنيوم وايضا المطليه بقشره إذا كان لديك إحدى تلك الصواني وكنت تستعملها لفترة سنوات أول أمر عليك فعله

هي رميها بعيداً معنى ذلك أنك أدخلت كميات كبيرة من السموم لجسمك وهذه السموم من الصعب أن تخرج كلها من الجسم لأنها تلتصق في الأنسجة الدهنية وتبقى في الأعضاء والجسم وتسبب التعب والمرض عندما تتعرض هذه المطاوي لحرارة كبيرة، تطلق غازات سامه يمكن ان تقتل حيوانا صغيرا مثل العصفور! هذه الغازات السامه عندما يستنشقها الانسان قد تسبب في ظهور امراض في مجاري التنفس، وتضعف جهاز المناعه، وتصبح معرضة للسرطان ، لليأس، للربو، لاجاع الرأس ولأمراض كثيرة أخرى.

١٥. خفف من اللحوم قدر الامكان وان تناولتها فكل فقط لحوما عضويه ودواجن عضويه. إن أي لحوم أو دواجن ليست عضويه فهي تحتوي على سموم، هذه هي الفروق بين النوعين! إن تناول بروتينات حيوانية بكثرة بإمكانها ان تسبب الأزهيمز.
* حيوان تقليدي قد غير جيناتك لا يتكاثر جسمه كباقي المخلوقات.
* حيوان عضوي له جينات لم تتغير على يد الانسان وهي طبيعیه ١٠٠٪.
* حيوان تقليدي قد حقن بالهرمونات والانتبيوتيكامعناه ان اللحوم التي نستهلكها منه تكون مليئه بالادويه.

* حيوان عضوي لا يعطى اية ادويه، جسمه خال منها.
* حيوان تقليدي لا يتجول بحريه في الطبيعه. عندما يولد الجيل الجديد، يكون مليئا بالاوساخ، ومريضا بشكل غير طبيعي.
* حيوان عضوي مسموح له التجول بحريه، ينمو على طبيعته ويكون خاليا من الأوساخ والسموم.

* حيوان تقليدي يطعم بغذاء غير طبيعي، تتواجد فيه اوساخ حيوانات اخرى كالدجاج وجثث بقر، ماعز وخيل التي قد ماتت بسبب أمراض.
* حيوان عضوي يأكل اعشابا كما هو مصمم حسب الطبيعه، كما أن الأعشاب الخضراء لم ترش بأسمده او مواد مبيدة للحشرات.

* حيوان تقليدي يتم قتله بالرصاص في رأسه وهو يترك لينزف حتى الموت، الحيوان يمر بصدمه والام، حيث يفرز جسمه الادرنالين والكورتيزول وهي مواد سامه جدا تترسب في الدم وتدخل الانسجه وتبقى فيها. يموت الحيوان عادة بين بوله وبرازه الذي يخرج منه دون سيطرة.

* حيوان عضوي يذبح في ظروف انسانيه، فإنه يذبح من حنجرتة فالحيوان لا يشعر بالألم ويجفف كل الدم فيه فورا. الأعضاء الداخليه تفحص للتأكد من انها خاليه من

الامراض وايضا الانسجة ترش بالملح كي تجفف الدم وتقتل البكتيريا.
* حيوان تقليدي عادة يكبر سنا ولحمه لا يكون طريا ومفيدا.

* حيوان عضوي لا يكبر سنا إذ يذبح صغيرا.

أغلبية اللحوم والدواجن التي تباع ترش بمواد حافظه ومطريه اشهرها نيترات
السوديوم وهذه كيماويات خطره للغاية تسبب السرطان.

ملاحظة: يجب ان تعرف انه اذا اكلت لحوما ودواجن عضويه نظيفه خاليه من السموم
لفترة اشهر فسيكون من الصعب عليك ان تأكل بعدها لحوما عاديه، لأن جسمك
سيرفض السموم مباشرة، وسيشعر بالمرض، لأنك قد اعتدت ان تأكل لحوما نظيفه
لفترة طويله. لهذا السبب الناس في مصر يستطيعون شرب المياه الملوثة عندهم ولا
ينزعجون منها، اما اذا حاول لبناني ان يشرب من نفس المياه فسيمرض مباشرة،
جسمك "يولد درجة تحمل للسموم".

١٦. لا تأكل اسماك البرك أو مأكولات بحريه ليس لها زعانف او قشور.

ان نسبة التلوث في هذه الأسماك أعلى من غيرها. وهذا يضم الاصداف، بلح البحر،
الأخطبوط، كماري، سمك القطة وغيرها. أن الاسماك ذات الزعانف تكون كمية تلوثها
من الأوساخ منخفضة. تربي شركات معينة الاسماك في البرك كي تربح، ذلك لأن
الأسماك التي تربي في البرك تغدّى بأطعمه غير طبيعيه وادويه، كي تنمو بسرعة،
كل هذه المواد سامه جدا بالمقارنه مع اسماك بحريه طبيعيه. ملاحظة ان الأسماك
البحرية مفيدة جدا خاصة التي تعيش بالأعماق إذ تكون بعيدة عن التلوث واذا اردت
اكلها فمفضل شيها بدل قليها لتحافظ على فوائدها.

١٧. لا تأكل الخنزير.

إن لحم الخنزير مليء بالاوساخ المريضه، الخنزير يأكل اي شيء في طريقه، حتى
برازه. وكل ما يأكله ينتقل الى لحمه خلال ساعات، كل لحوم الخنزير تتواجد فيها
امراض وفيروسات. انها سامه وغير صحيه. جسم الانسان يتأثر من كمية السموم
التي تدخل جسمه، خاصة عندما يستهلك لحم الخنزير بكميات كبيره. إن كميات من
الدم والطاقه تذهب الى المعده والامعاء كي تساعد في هضم وتحليل هذه المواد السامه،
الخنزير لا يهضم ما يأكله بشكل كامل في جسمه، لذلك فأن جهاز الهضم البشري
يجتهد جداً عندما نأكل لحم خنزير، ويعمل دون توقف حتى ١٨ ساعه لكي يبطل
مفعول هذه الاوساخ، وهذا يرهق الجسم، لذلك من المفضل ان تبطل اكل لحوم الخنزير
او تخفف منه بشكل كبير.

١٨. لا تضع كيماويات على جسمك.

جلدك هو أكبر عضو بجسمك، ما تضعه على جلدك يدخل الى جسمك. كثير من المواد التي نضعها مثل الكريماط المطرية والمرطبه، الديودرانتيم، مستحضرات التجميل، مستحضرات دهون على الجلد ضد الحشرات، كريماط واقية من الشمس و عطور، هي سامه. اذا دخلت في فمك، سوف تحتاج أن تصل إلى المستشفى خلال ثوان، لان حياتك ستكون بخطر. وهنا تذكر انني قلت انه اذا لم تستطع عمل شيء ١٠٠٪ فاعمله بقدر ما تستطيع، اذا لم تستطع ان تحذف كل السموم من حولك، فعلى الأقل خففها. وانصح ان تستعملوا كريماط ودهونات مصنوعة من مواد وزيوت طبيعية.

١٩. استعمل مواد تنظيف عضويه ١٠٠٪.

اذا استعملت مواد تنظيف عضوية في بيتك، هذا لوحده سيخفف تعرضك للسموم بشكل كبير.

مواد التنظيف التي تستعملها مثل الكلور وغيرها، سامة جداً هل تعلم أنها أحد اسباب السرطان عند الاولاد. فهي تخدم جهاز المناعه وتسبب المرض. هذا يحدث عن طريق استنشاق الغازات او عن طريق ملامسة الجلد، إلبس الكفوف الجلدية والكمامة الواقية عند استعمالك هذه المواد حتى لو لوقت قليل. هناك مستحضرات تنظيف مصاحبة للبيئة والتي تباع في الاسواق. بإمكانك خلط الخل مع الماء بكميات متساوية واستعمالها كرشاش لتنظيف وتلميع الزجاج والمرايا او زيادة نسبة الخل لتنظيف الارض. لتنظيف الاواني استعمل عصير الليمون المخلوط بالملح او ملح الليمون.

٢٠. لا تتناول مشروبات معلبه (تنك).

كل المشروبات التي تشتريها من الدكان قد مرت بفستره. تحلل من التنك مواد مضره تدخل مباشره للسائل الموجود فيه. تحلل التنك يسبب في تسميم المشروب. من هنا ننصحك بشراء مشروبات معبأة بزجاجات.

٢١. لا تستعمل كريماط للوقاية من اشعة الشمس

هذه من أكبر الخدع في العصر الحديث، الشمس لا تسبب السرطان، هذه الكريماط قد اظهرت انها هي التي تسبب السرطان. المحتويات الموجودة في هذه المادة الواقية من اشعة الشمس قد تبين أنها احد اسباب سرطان الجلد. أظهرت أبحاث أخيرة أن نسبة سرطان الجلد عند الشعب الأفريقي هي المنخفضة في العالم. الناس هناك معرضون للشمس كل اليوم بدون كريماط واقية للشمس. الامريكيون هم أكثر شعب مصاب بسرطان الجلد في العالم مع انهم أكثر استهلاكاً لها. وبالمقابل نجد ان

الأفريقيين الذين يعيشون في اميركا عندهم نسبة سرطان عاليه وهم يقون في الشمس اقل من الافريقيين الاصليين فهذا يبرهن ان هناك اسبابا اخرى لهذا المرض! الإحصائيات تظهر ان الناس الذين يستخدمون كريمات مضادة للشمس تعلق نسبة تعرضهم لسرطان الجلد. تذكر أن ما تضعه على جلدك سيدخل جسمك. المادة التي لا تستطيع أكلها لا تضعها على جلدك.

إذا كنت لا تريد ان يحترق جلدك البس قبعة او غط جسمك بملابس خفيفه. الشمس صحيه لجسمك ويجب ان تصل إلى جلدك فان الفيتامين دي هو الفيتامين الوحيد الذي لا يستطيع الجسم ان ينتجه لوحده والطريقة الوحيدة لكي ينتجه هي التعرض للشمس.

٢٢. لا تتناول فيتامينات.

ان الاشخاص الذين يعيشون حسب نمط غذائي صحيح أجسامهم تنتج الفيتامينات المطلوبة.

الكثير من الشركات تبيع الفيتامينات فقط لكي تربح المال. شركات كثيرة تبيع أنواعا من الفيتامينات " الرخيصه " التي تنتج في حالات عديدة بشكل كيميائي وهي ليست طبيعیه. اغلب حبوب الفيتامينات تتواجد فيها نسبة فيتامينات ضئيلة.

إذا كنت تعاني من سوء تغذية الذي من الممكن ان يسبب نقصاً بالفيتامينات والمعادن، فإن افضل طريقه كي تصحح هذا الخلل هي عن طريق العصير الطبيعي، وهناك طريقه أخرى وهي ان تتناول حبوبا كامله مليئه وعضويه تسمى Whole food supplement هذه الحبوب متركزه من خضراوات وفواكه عضويه. عندما تتناول هذه الحبوب فأنت تتناول كل الفيتامينات والمعادن الموجوده في الطبيعيه. إذا تناولت هذه الحبوب فأنت تحصل على الفيتامينات والمعادن والانزيمات بالدرجه المناسبه التي قصدتها الطبيعه.

٢٣. لا تستعمل معجون اسنان فيه فلوريد

مادة الفلوريد هي مادة سامه. هناك معونات أسنان مصنعة من مواد وزيوت طبيعیه مثل الألوفيريا وزيت شجرة الشاي. في الماضي كان أجدادنا يستعملون عيدان السيك التي تنمو على شجرة الاراك. كانوا يجلبونها من الحجاز لفرك أسنانهم، اليوم تستطيع الحصول عليها من الحوانيت الطبيعیه.

٢٤. لا تستعمل ديودورانتيم " مزيل للعرق "

هذه المستحضرات المصنعه لأزالة الروائح تحتوي على سموم مميته مثل الألمنيوم

هذه المواد توضع على الجلد قريبا من الغدد الليمفاوية. أي شيء يكون موجودا وقريبا من الابط يلتقطه الجهاز الليمفاوي ويمر الى الصدر. هناك اعتقاد ان من الاسباب المهمة لظهور سرطان الثدي عند النساء هي هذه المستحضرات السامة. الانسان الذي يتمتع بصحة لا يفرز جسمه رائحة غير مرغوب فيها. اذا كنت مجبرا على الاستعمال هنالك مستحضرات طبيعية. اذهب الى دكان الاغذية الصحية واطلبها. لا تتخدع من الورقة اللاصقة. أقرأ المحتويات واذا لم تستطع تهجئة الكلمات لا تشتريها. تذكر ما قلنا سابقا، ما لا تستطيع أن تأكله لا تضعه على جلدك.

٢٥. لا تستعمل مستحضرات مطهرة للهواء

ليس من المفروض اساسا أن ترش أي شيء محضرا كيميائيا في الهواء، لأن ما تفعله هو انك ترش كيماويات مسممه فيه، انه حقا جنون. تستطيع النظر الى اللاصقة الخلفية وسترى كم يحذرون من عدم رش وملامسة هذه المواد بالجلد وانه عليك التوجه الى المستشفى مباشرة في حالة حدوث ذلك. يقصدون انه مسموح لنا ان نستنشقه ولكن ان لا نلمسه، كيف!!

بالامكان استعمال قنينة رش رائحة من زيوت حمضية عضوية، بالامكان الحصول عليها من حوانيت المواد الطبيعية، أقرأ اللاصقة، إستعمل ١٠٠٪ زيوت طبيعية عضوية. تذكر اذا لم تستطع ان تاكله فلا ترشه بالهواء.

٢٥. لا تأكل شيئا كُتب عليه " بدون سكر " SUGAR FREE " خال من الدهن " " FAT FREE " " مخفف او قليل السعرات الحرارية "

تكتب الشركات هذه الامور لأنها تريدك أن تشتري منتجاتها. فإنهم يكتبون ما هو آخر صرعه في السوق، يبحث رجال التسويق عن الشعار المناسب. هذه الشعارات لا تعني انها صحية، عندما ترى هذا الشعار على اللاصقة، كن متأكدا ان الشركة تحاول ان تخدعك، لذلك لا تسارع في شرائه. اغلب المنتجات الخالية من الدهن معبأة بكميات لا تصدق من السكر والكيماويات.

إذا كان مكتوبا على اللاصقة " بدون سكر " فهناك احتمال شبه مؤكد ان تكون في المستحضر محليات اصطناعية. الأمر الذي يتوصل اليه المستهلك هو أنه لا يسبب السمنة، وايضا لا يرفع نسبة الانسولين في الدم ولا تأثير سلبي له على مرضى السكري.

هذه ايضا من الصرعات الاخيره في الشعارات، هذه الخدعة متواجدة لان هنالك الكثير من الناس يهتمون لأمر السمنة الزائدة. الشركات الصناعية تعبيء هذه

المستحضرات بكيماويات ومحليات طبيعيه تدعي أنها لا تسبب أضراراً، ولا تؤثر سلبياً على الصحة. لذلك لا تصرح بكمية هذه السعرات الحرارية بدقة. لا تسمح لهم ان يخدعوك بالكلمات الموجودة على اللاصقة مثل "طبيعي"، "بدون سكر"، "بدون دهنيات"، "خال من النشويات"، "صحي" الخ...

٢٦. إبتعد عن ساونا البخار وبرك السباحه

برك السباحه أو ساونا البخار مليئه بالمياه التي زودت بالكلور. الكلور هو ماده كيميويه سامه مميته. يظن الناس ان السباحه في بركه او الاسترخاء في الساونا هو شيء صحي، العكس هو الصحيح. انها تضعف مناعتك، تنشف جلدك وتملاً جسمك بكميات عاليه منه، تجرح العروق (ARTRY) وتسبب امراضا في القلب.

المياه في برك السباحه هي مياه حنفيه التي أضيف عليها كميات هائلة من الكلور لكي تمنع ركود المياه "وتعقمها". في ساونا البخار يغلون مياه الحنفيه وبخارها مليء بالسموم التي يتم استنشاقها، غرفة البخار هي غرفة غاز مضره جدا.

اذا كانت لديك بركه او غرفة بخار، اطلب ان يركبوا لك جهازا مطهرا للماء لكي ينظف الكلور والكيماويات الموجوده. اذا لم تستطع ان تشرب المياه، فلا تسبح فيها. احيانا يُطرح علي السؤال التالي: " كيف تسبح في البحر اذا كنت لا تستطيع ان تشرب مياهه؟"، أجيبهم " هذا صحيح لا نستطيع أن نشرب مياه البحر، ومع ذلك فهي مياه طبيعيه تعيش فيها ملايين الكائنات الحية، مياه سباحه تحتوي على كلور كيميائي، والكلور هو مركب لا يتواجد في الطبيعة".

٢٦. تجنب الغسيل الناشف dry clean

انهم يستعملون كيماويات في الغسيل الناشف مليئه بالمواد السامه. عندما تضعها على جلدك يزيد الإحتمال بأن تصيبك عشرات الامراض، لانها ستلامس جلدك وكذلك ستستنشقها .

لقد وجدوا انه في نيويورك نسبة سرطان الثدي عاليه عند النساء، وسرطان الرئتين مرتفع عند الرجال حتى عند غير المدخنين. ولقد لاحظ الباحثون في الامر ان هذه الظاهره متواجده خاصة عند اصحاب الوضع المادي المرتفع، الذين يغسلون ملابسهم في هذه الاماكن بشكل دائم، فترجع اليهم هذه الملابس مليئه بالكيماويات التي تدخل الى جسمهم عقب ملامستها للجلد او استنشاقها.

خفف قدر الامكان الأشعة من حولك

هي ايضا نوع من انواع الأوساخ التي تخدم جهاز المناعة، كما تعلم الفوضى الإلكترونية ومغناطيسيته تسبب ان يطور جسمك المرض، لا نستطيع اليوم ان نلغي هذه الفوضى تماما، لكن نستطيع تخفيف تعرضنا لها وهناك طرق لأبطال هذا الامر. إن ابطال او تخفيف هذه الموجات السلبية لها تأثير لا يستهان به، لقد رأيت اشخاصا كان لديهم مشاكل انتصاب وسرطان بالبروستاتا قد شفوا وذلك بعد إبتعادهم عن استعمال الحاسوب النقال، لماذا لان في حالتهم الخاصة، قوة الأشعة في الحاسوب النقال كانت تسبب لهم المرض. رأيت اشخاصا كثيرين مع صداع، ارهاق ويأس الذين كانوا يجلسون مقابل الحاسوب طيلة النهار، قد تم شفاؤهم وتحسن وضعهم بسرعه فائقه مجرد توقفهم او ابتعادهم عن هذه الامور.

في الأجهزة الخليويه اشعاعات رهيبه. في الحواسيب النقاله اشعاعات، التلفزيونات الجديده الشديده الوضوح ايضا فيها اشعاعات قوية، الطعام المعرض للاشعاعات من قبل الميكروويف كل هذه ممكن ان تسبب سرطانا وهي تضعف المناعه ويصبح الجسم حساسا سهل التأثر بالمرض.

من المؤكد ان صانعي هذه الاجهزه يفكرون أن هذه هي ادعاءات، وهناك لجان تبحث هذه الامور علميا، وتدعي انها ليست مضرة، هذه اللجان يتم تمويلها من قبل ارباب الصناعة وممكن ان تسبب اضرارا حتى الان لا يعرفون مداها. اسمحوالي أن اعطيكم نصائح بما هو مسموح وما هو ممنوع بالنسبة للفوضى الالكترومغناطيسيته.

١- خفف بقدر ما تستطيع أجهزه لاسلكية وإلكترونية من حولك.

ذكرت لك سابقا ان احد انواع السموم التي تؤثر على مناعة جسمك هي انواع الاشعة الكثيرة التي نتعرض لها، لقد تبين ان اكثر تأثيرات سلبية للحقول الالكترومغناطيسيته تأتي من الاجهزة اللاسلكية مثل التلفزيونات الخليوية، الحواسيب النقاله وتلفزيونات شديده الوضوح، اني اعرف انه من المستحيل ان نتخلى عن استعمالها كليا، لذلك عليك فقط ان تأخذ الحذر من التأثير العكسي وتحدد من استعمالها قدر المستطاع.

٢- خفف من وقت جلوسك أمام التلفزيون.

التلفزيون يشع طاقة الكترومغناطيسيته غير صحيه، تلفزيونات شديده الوضوح تنتج طاقة الكترومغناطيسيته قويه بشكل كبير. الصور أيضا على التلفاز اكثرها سلبية وتسبب ضغطا، وهي ايضا مضيعة للوقت وتسبب خمولا للفكر والجسد، وثالثا

يتواجد فيها إعلانات ودعايات لادوية تشجعك على ان تشتريها. عندما تشاهد التلفزيون، أنت تسمح لهم بأن يغسلوا دماغك وان تصدق ما تشاهد هل تنجح هذه الدعايات؟ الاحصائيات تظهر أنه ما فوق ال ٩٠٪ من الاميركيين يصدقون ان الصحة متعلقه بشكل مباشر بكمية الادوية التي يستهلكها الشخص. هم يؤمنون انه اذا عانى طفلهم من مشكلة صحية ولم يعطوه ادويه مباشرة، فهم بذلك يكونون اسرة سيئة. هذه الدعايات فعالة بشكل كثير لدرجة ان الناس الذين لم يروا طبيباً في حياتهم يطلبون دواء معيناً شاهدوه على التلفزيون يتعلق بمشاكلهم. لا تصدق ان عندك مناعة ضد هذه الدعايات، تذكر ان شركات السجائر كانت تبث دعاياتها على التلفزيون. لقد اثبت انها كانت فعالة في تحفيز الشباب والرجال على ان يشترروا علب الدخان التي كانت ممنوعة.

٣- ابتعد عن الآلات التي تستعمل لتنشيف الملابس.

هذه الآلات تطلق كميات كبيرة من الايونات الموجبة، ايونات موجبة تخدم جهاز المناعة، تجعلك تشعر بالاعياء ويمكن ان تسبب لك اليأس والارهاق. اعمل هذه التجربة: اجلس بجانب واحد من هذه الآلات وهي تشتغل مدة نصف ساعة، وبعدها لاحظ كيف تشعر باقي النهار. قارنها مع جلوسك على مقعد في الخارج ومن حولك اشجار او مقابل البحر وبجانب مياه جارية، هذه المواقع تطلق ايونات سالبة تزيد من قيمة وجمال الحياة، المقارنة بين كيفية شعورك قد تكون دراماتيكية للغاية. حتى الملابس التي تخرج من آلة تنشيف الملابس تكون مشحونة بهذه الايونات ولها تأثيراتها السالبة على نفسيتك وجسمك. في الحقيقة ستشعر افضل اذا لبست ملابس قد تم تنشيفها بالهواء الطلق.

٤- اكثر من نباتات الزينة في بيتك.

نباتات الزينة الطبيعية تزيد الاكسجين في الجو، وهي توازن الطاقه في البيت. وتطلق ايونات سالبة ولها تاثير ايجابي على صحة الناس. املاً بيتك بالنباتات والورود. ستشعر بالفرق من اليوم الاول. هنالك نباتات تستطيع امتصاص مواد كيميائية سامة من الجو، تستطيع زيارة موقعي بالانترنت لأدلك عن نوعية هذه النباتات. إن تنفيذك لهذه التعليمات المذكوره، سيققل من كمية السموم التي تدخل جسمك، والتي قطعاً تستطيع ان تشفيك من مرضك. الحقيقة أنه هناك بعض الأشخاص الذين

عانوا من مشاكل صحية، مثل: السكري، التهابات المفاصل، وغيرها من الامراض. وعندما اتبعوا هذه التعليمات، شفوا. خلال عملي رأيت اشخاصا قد شفوا من السكري بمجرد توقفهم عن تناول منتوجات الحليب، اخرون شفوا من الام الرأس عندما توقفوا عن تناول الطعام السريع. شاهدت أشخاصا مع مشاكل جلد رهيبه وحب شباب، وعندما بدأوا بإستعمال مطهر لمياه البيت، اختفت كل العوارض، وأصبح جلدهم ناعما وجميلا. لا تدع الآخرين يخدعونك ويوهمونك بأن هذه الإرشادات غير مهمة ولا يمكنها ان تشفيك. هذه الامور " البسيطة " تسبب لك امراضا، والشفاء من هذه الأمراض لا يتم إلا بأزالتها.

إملاً النواقص الغذائية لديك

معظم الاشخاص في هذا الكون لديهم نواقص غذائية، ولكن بدرجات مختلفة. والسبب الذي يجعلك تعاني من ذلك، هو طرق تحضير المواد الغذائية التي تجرد كل القيم الغذائية من الطعام. أنت تظن أنك تأكل كمية كافية من المواد الغذائية، لكن الحقيقة هي أن كل ما يسمى اليوم طعاما، قد فقد اغلب قيمه الغذائية. ويعتقد الباحثون اليوم أن الإنسان بحاجة الى ان يأكل خمسة اضعاف ما اكله اجداده كي يحصل على نفس القيمة الغذائية. ولكن الوضع اسوأ من ذلك لاننا نعاني من تلوث في أجسامنا أكثر من ذي قبل. لذلك الجسم لا يستطيع استيعاب حتى كميته قليلة من المواد الغذائية التي نحصل عليها من خلال طعامنا. ولهذا، معظمنا يعاني من نواقص غذائية. والكثير من الامراض بسبب هذه النواقص.

إذا اردت ان تعالج مرضا معيناً، عليك ان تعالج النواقص الغذائية عندك. مره اخرى أقول لك إن الأدوية أو الجراحه ليست الجواب لشفائك من المرض.

ومن أجل التغلب على النواقص الغذائية دعوني أقدم لكم نمطا غذائيا تتبعونه لمدى الحياة ليس لفترة قصيرة الامد، فالنظام الغذائي طويل الامد يجبر الجسم على محاولة إصلاح أجهزته، واذنا نفذت عزيزي القاريء هذه التعليمات وتقيدت بهذه القائمة، فأنت ستتغلب على النواقص الغذائية، التي بإمكانها أن تشكل بالنسبة للكثيرين منكم الشفاء الطبيعي الكلي العجيب الذي كنتم تبحثون عنه.

عليك الانتباه ان هذه الأطعمة ليست كماليات، بل إنها ضروريات غذائية.

١. كل فواكه وخضراوات عضويه (ORGANIC).

إن الناس الاكثر صحة، يأكلون كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه النيئه الطازجه

العضويه. نصيحتي لك هي ان تأكل أربع حبات فواكة طازجة كل يوم، ونوعين من السلطة المليئة بالخضراوات النيئة. من يأكل قليلا من الالياف فهو أكثر تعرضا لتعفن البطن لان الألياف تؤثر على وظيفة القناة الهضمية بالكامل فهي تضيف حجما وكتلة للبراز مما ييسر انتقاله عبر الامعاء كما انها تحبط عملية تكوين السموم ونمو بعض الانواع من البكتيريا الضارة داخل القولون

فإذا لم تغير شيئا من وجباتك، وأضفت فقط هذين الأمرين إلى وجبتك فإن كثيرا من الحالات المرضية ستختفي. من المفضل أن تكون الفواكه والخضراوات عضوية وغير مطبوخة، ولكن إذا لم تستطع الحصول عليها، تناول فواكه وخضراوات غير عضوية بعد أن تهتم بغسلها جيدا، فهي افضل من لا شيء.

٢. تناول النباتات الخضراء

انها الأرخص ثمنا ولكنها الأغنى قيمة مثل العلت، السلق، الخبيزة إلخ.. تناولها بإستمرار فهي مليئة بالمواد الحية التي تعطي الجسم ما لا يعطيه أي غذاء. كل طعاما يحتوي على خضار فانه يحتوي على كلورفيل الذي هو من أكثر الأمور فائدة بالكون.

٣. تناول الحبوب \البقوليات

هي ايضا من أغنى الأغذية الموجودة بالكون مثل الحمص العدس الفول إلخ، شرط أن لا تكون مقشورة.

٤. اِشْتَرِ آلَةَ عَصِيرٍ وَإِسْتَعْمَلْهَا.

جسمنا اليوم جُرد بشكل كبير من المعادن والفيتامينات الحيويه. يحتوي الطعام العضوي على عشرة اضعاف من الفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام غير العضوي، حيث لا تتواجد فيه بتاتا اي من الكيماويات المسمده والمواد التي يرشونها والفطريات السامة. حتى التربة التي نزرع فيها الآن، قد جردت أيضا من الانتاج العضوي، وفيها قيمة غذائية أقل مما كانت تحتوي قبل خمسين سنة. لذلك عليك ان تأكل عشرة اضعاف ما اكلته قبل ٥٠ سنة، وهذا أمر مستحيل التحقيق. تذكر أنه بسبب كل الادويه والسموم التي هضمتها، فإن قابلية امتصاص جسمك لهذه المغذيات قد انخفضت. حتى لو اكلت فواكه، خضراوات، حبوبًا عضويه نيئه، فسيعاني جسمك من نواقص غذائية. افضل طريقه لتصليح هذه المشكله، هي ان تشتري عصارة فواكه،

وتجهز عصيرا طازجا من الفواكه والخضراوات العضويه . عليك تناول ٣-٤ كؤوس من العصير، هذا سيعطي جسمك كميته ضخمه ومركزة من الانزيمات الحية، مثل الفيتامينات والمعادن الطبيعية، وبالنسب التي خطتها لك الطبيعه.

أنا شخصيا أملك عصارة كهذه في منزلي واستخدمها يوميا لتحضير عصير من الفواكه المنوعة مثل: الرمان، الجزر، التفاح، البرتقال أو الجريب فروت وغيرها.

عملية التحضير التي تمت في تصنيع المشروبات غنية بالكيمويات والسكر وفقيرة بالقيم الغذائية على عكس العصير الطبيعي.

٥. كل مكسرات نيئة عضوية.

لقد تم الإثبات (الامر الذي تحاول شركات الادوية إخفائه) أن الجوز على انواعه يخفف الكولسترول ويساعد في تقليل امراض القلب أكثر من اي دواء اخر، المكسرات النيئة (خاصة العضوية) غنية ومفيدة جدا للجسم ولها خواص ممتازة. ابتعد عن المكسرات المحمصة والمملحة. الوضع المثالي هي ان تشتريها مع قشرتها، عندئذ تكون فيها مواد مغذية أكثر. هناك قوه هائلة في البذور والمكسرات. وتعد كوجبة خفيفه جيدة خلال النهار.

٦. عرض جسمك للشمس بشكل دائم.

الدعايات المحذرة التي نسمعها من جميع المصادر، ادخلت لعقول الناس ان الشمس مضرّة وهذا خطأ فظيع. اقول لكم، وأنا متأكد، ان لا شيء يعيش بدون شمس. إن جسمك بحاجة ماسة لها. تمش في الشمس، لأن جسمك بحاجة الى ضوء الشمس. لا تستعمل نظارات شمسية، او كريما واقية للشمس. اشعة الشمس تدخل جسمك من خلال العينين والجلد، تنشط الطاقه في كل الجسم. نحن نوصي بالتعرض للشمس ٣٠ دقيقه في اليوم على ادنى حد. هذا يعطيك فوائد صحية كبيرة . تذكر ان الطاقه الشمسيه المنبعثه من الشمس تحول الجسم الى قلوي، وانها تخفض من اليأس وتقوي جهاز المناعة. الشمس مفيده لك وانت بحاجة تامه لها، لأنها تزودك بأفضل فيتامين "دي".

٧. كل حبة تفاح عضويه يوميا.

انه لقول صحيح، ان من يأكل حبة تفاح يوميا يبعد طبيبه سنويا!

هذا علاج شافٍ "لعشرات الامراض المتنوعة"، انه بالفعل غذاء رائع.

٨. تناول "المشروبات الطبيعية المركزة".

هناك فواكه معينه تباع ولها فوائد طبيه مذهله للجسم. هذه الفواكه مزروعة في أماكن متباعدة حول العالم، ومن الصعب جدا شراؤها طازجه او بواسطة عصير طازج، يمكنك شراؤها في قنينه. إلا أن هذه الانواع من العصير قد مرت بعملية الفسترة، بعضها اضيفت اليه مواد طبيعية، عمليا الحسنت هنا تغلب السيئات. وانا اشجعك على شراء هذه المنتوجات، فقد تبين انها تستطيع شفاء بعض الامراض بشكل عجيب. هناك انواع جيدة في الاسواق مثل النوني، البوروجو، الإينترا ولعل افضلها هي F٦٦. هذه انواع عصير مفيدة وتعطيك غذاء هائلا يساعدك على تنظيف الاوساخ من الجسم.

٩. كل عسلا عضويا.

يوجد في العسل الطبيعي مركب يستعصى تحليله الكيميائي، وهذا معناه ان فيه مغذيات لم تكتشف على يد العلم حتى الآن. هذه نقطه مهمه. تذكر ان العلم ليس افضل من الطبيعه.. الكثير من الأغذية تحتوي على مغذيات تستعصي على التحليل الكيميائي، هذا لا يعني اننا لسنا بحاجة للمغذيات، هذا يعني فقط ان العلم لم يكتشفها بعد، لهذا فإن اكل أطعمة ما زالت تحافظ على خصائصها الطبيعية هي عملية هامة للغاية، هذه المأكولات هي اكثر المغذيات إفادة وصحة على وجه الارض.

١٠. استعمل ملح البحر العضوي.

الملح بيتي المكرر يحتوي على (كلوريد الصوديوم) هو سام وإستهلاكه يضر الجسم، ملح البحر هو أفضل. هذا التغيير البسيط يستطيع ان يجعلك تستفيد أكثر لأن الملح العضوي يحوي معادن مهمة (ملاحظة: ممنوع الإكثار منه حتى لو أنه عضوي).

١١. تناول وجبات خفيفه بين الوجبات الرئيسية.

لا تجوع نفسك حتى لو كنت تخشى السمنة الزائدة (الجسم بحاجة إلى طاقة كي يحرق دهنيات)، ما اعنيه بتناول وجبات خفيفه، أنك تستطيع تناولها بين الوجبات الرئيسية اذا شعرت بالجوع. تعريفي لوجبة خفيفة هو فاكهة عضوية، مكسرات نيئه

عضوية، خضراوات، جزرة، خيارة او كأس عصير من الفاكهه،خضراوات، قطعة خبز من قمح كامل محمصه مع عسل، او حبوب كامله.

١٢. إمضغ جيدا:

بهذه الطريقة نستفيد من طعامنا اضعاف ممّا لو أكلناه بسرعه فعند المضغ الجيد نشعر بالشبع وقد نأكل نصف كمية الطعام التي كنا نأكلها في السابق، المضغ يساعد على افران انزيمات التي تبدأ في تحليل الطعام قبل دخولها الى الجسم، مما يريحه ويريح القلب من الاجهاد الذي سيتسبب في حالة بلعنا طعاما مكونا من طعام غير ممضوغ جيدا.

اثبت فريق طبي مشترك من اميركيين ويابانيين أن المضغ يقوي الذاكرة، فقد تبين أن هناك علاقة وطيدة بين تحريك الفكين وقوة الذاكرة الذي يساعد ايضا على النطق بشكل صحيح. ولاحظ الاطباء ايضا ان عدم المضغ الجيد لدى المسنين يزيد من معدل التوتر وافران هرمونات القلق، وانا انصح بمضغ الطعام جيدا بواسطة تحريك الفكين، والنصيحة هي لكبار السن وللصغار على السواء.

تذكر انك على الأغلب تعاني من فقر غذائي، وهناك فرصة جيدة ان يكون مرضك منسوباً لهذا النقص. تذكر ان الابحاث أكدت انه عندما لا يكون هناك فقر غذائي، فإن الكثير من الامراض تختفي!

السؤال الحقيقي هو: هل العلاج الطبيعي فعلا يستطيع ان يجلب الشفاء؟ هل عن طريق اكل عسل طبيعي نستطيع الشفاء؟ هل عن طريق اكل وشرب أغذية عضويه نستطيع ان نشفى؟ هل عن طريق علاج يدوي نستطيع ان نشفى من مرض أو ألم معين؟ الجواب هو نعم، بالتأكيد نستطيع.

مرّة اخرى اريد ان اؤكد لك عزيزي القارئ أنك إذا نفذت هذه الامور فأنها تستطيع ان تساعد في شفاؤك من مرضك او تقوية المناعه عندك. الأمر يتعلق بسبب المشكلة، اذا كان سبب مرضك احدى المشاكل المذكوره اعلاه. فإن تنفيذ هذا الامر ستكون نتيجته الشفاء. تذكر انه يمكن أن يكون هناك اكثر من سبب للمرض وعلى الاغلب ليس هناك سبب واحد بل مجموعة اسباب، لذلك فأنه من المهم ان تعمل هذه الامور بقدر المستطاع، وان تفهم ان مرضك لم يتطور بين ليلة وضحاها، حالتك لم تظهر فجأه، فالمرض قد تطور منذ سنين لكنك لم تلاحظ عوارضه.

خفف الضغط في حياتك.

١- مارس تمارين التنفس

هنالك تمارين تنفس ممتازة تساعدك على إزالة وتخفيف التوتر، رُزْ موقعي على الإنترنت لتتعلمها. www.sharbelballoutine.com

٢- مارس التأمل

يعد التأمل منذ القدم واحداً من أهم الأدوات لتحقيق السمو الروحاني، كما أنه يعد من الطرق الرائعة للتخلص من الضغط العصبي والتوتر وغيرهما من الأعباء النفسية التي تسببها الحياة الحديثة ذات الإيقاع السريع. من ناحية أخرى يقوم التأمل بدور حيوي في تحسين الصحة البدنية والذهنية للفرد وفي تسكين الآلام. وفي التأمل يمكنك اختيار ما تشاء من الأدوات التي تحقق الصفاء الذهني، حيث يمكن أن تكون هذه الأداة: صلاة، حركة جسم معينة التي تحدث أثناء التنفس أو سماع موسيقى هادئة... أيًا كانت الأداة التي تعتمد إلى استخدامها، تظل العملية كما هي حيث لا تتغير طبيعتها أو أثارها باختلاف الأداة المستخدمة. ولكي يتسنى لك القيام بالتأمل على النحو الأمثل اتجه إلى مكان هادئ يمكن أن تبقى فيه وحدك عشرين دقيقة على الأقل دون ازعاج الآخرين. وأجلس هناك في وضع مريح على الأرض وأغمض عينيك، ويمكنك في هذه الحالة ان تجلس على بساط أو على وسادة أو أن تجلس مربع الساقين، وغير ذلك من الأوضاع التي تحقق لك الراحة.

٣- اصغ لتسجيلات التي تهدف إلى تخفيف الضغط.

هذا الامر انصحك به كثيرا، بإمكانك إستعمال سماعات اذنية عندما تصغي للموسيقى لأنه في هذه الموسيقى تكون كلمات قد صممت كي تحفز المخ لاطلاق هورمونات شافية، ولتحرير الضغط الذي كان متوقعا ومتجمدا في العقل. بإمكان جسمك ان يتحول من حامضي الى قاعدي خلال دقائق مع هذه الأداة القوية. اكثر طبيب معروف بهذا الامر هو دكتور كولديويل من المانيا الذي عالج اكثر من ٣٥٠٠٠ مريض سرطان بدون ادوية او جراحة وعنده أكبر نسبة نجاح في العالم. وكان ذلك فقط عن طريق تخفيف الضغط لأن الضغط هو أحد اهم العوامل المسببة للامراض في يومنا ذلك لأنه يُحوّل الجسم الى حامضي.

٤- إضحك.

" اضحك تضحك لك الدنيا إيك تبكي لوحدهك " ، الضحك هو أكثر فائدة للصحة، الاطفال يضحكون بمعدل ١٠,٠٠٠ مرة اسبوعيا، كبار السن يضحكون بمعدل ٨ مرات اسبوعيا، الضحك يحقّز كل جهاز المناعة، يقويه ويحوّل الجسم الى قاعدي. في كتاب " أناتومي اوف إلنيس " يروي الكاتب عن قصة رائعة لمريض سرطان وكيفية تغلبه على مرضه فقط بواسطة الضحك، كان يشاهد أفلام الكوميديا يوميا بشكل متواصل. نستطيع أن نتعلم من الأطفال بعض الأمور ونخرج الطفل الذي بداخلنا. اضحك كل يوم قدر ما تستطيع ستشعر افضل وبصحة احسن.

فرص الشفاء عند مريض يضحك افضل من مريض جدي الذي يضحك بفترات متباعدة.

الابحاث تثبت أن جهاز المناعة يقوي وقت الضحك ونسبة الامراض تخفّ. إليك تصديقا علميا على فوائد الضحك: الضحك يسبب ارتخاء للحجاب الحاجز، يشغل الرئتين، البحوثات اظهرت ان الضحك يزيد من مستوى الاكسجين في الدم ويقلل من مستوى الهرمونات، ومن الضغط ويقوي جهاز المناعة.

عدة ابحاث علمية اكتشفت ان الضحك يزيد من انتاج مجموعة كيمواويات في المخ التي تسمى أندورفينات وهي مخفف ألم طبيعي في الجسم يعمل مثل المورفين، وجود كميات من هذه التركيبات تستطيع ان تقلل من الالتهاب لانها تابعة لجهاز المناعة. زيادة على ذلك هي تزيد افراز الاندورفينيم، المخدر الطبيعي الموجود في الجسم. توجد للراحة النفسية الحقيقية قوة عظيمة تستطيع التغلب على جميع الامراض فهي دواء قوي جدا وحل بسيط ومع ذلك من الصعب الحصول على دواء كهذا عند اغلبية الناس.

اليوم الأكثر ضياعا هو اليوم الذي لم نضحك به أبدا

سبستيان شمفور

٥- إبتسم.

لديك عضلات تتركز في وجهك اكثر من اي جزء اخر في جسمك. حركة الابتسامه تقوي جهاز المناعة وتطلق هورمونات مرخية ومخففة للالم في المخ، هذه الهرمونات ستجعلك تشعر افضل، الابتسامه ايضا تغير من الحقل الالكترومغناطيسي عند الاشخاص من حولك. ابتسم دائما واجعلها عادة لديك وسترى أن الناس ستبتسم ردًا عليك.

٦- إحتضن المقرّبين إليك.

الملامسة البشرية مهمة جدا للحياة، فالاطفال الذين يحصلون على جميع المغذيات التي يحتاجون إليها، ولكنهم محرومون من الملامسة الجسمانية، يكون نموهم أبطأ، هم يبكون أكثر، وفي بعض الحالات يقتربون من الموت. جهاز المناعة في جسمنا يقوى عندما نحتضن الانسان الاخر.

اسأل نفسك كم من المرات احتضنت واحتضنوك البارحة، عليك أن تفعل ذلك مرارا يوميا مع المقرّبين، إننا كعرب محظوظين لأننا نقبل ونحتضن كل واحد نراه. إنها عادة جيدة وتحسّن من الصحة.

٧- نم ثمانى ساعات يوميا.

الوضع المثالي هو ان تحصل على وقت كافٍ ليس اقل من ٧ ساعات وليس اكثر من ٩ ساعات من النوم العميق المتواصل المريح.

٨- إرتح يوما كاملا متواصلًا مرة في الاسبوع.

أنت مجبر أن ترتاح يوما كاملا مرة في الاسبوع، لأنك تعمل طيلة الاسبوع، جسمك وعقلك يحتاجان لراحة كي يتجددا. هذا الوقت يساعد في التجديد الايجابي للخلايا عندك ايضا سيساعدك على انتاج اكثر في عملك.

٩- لا تستعمل منبهًا.

الكثير من الناس يستيقظون على صوت ساعة المنبه، فيعجلون في الذهاب الى العمل، يأكلون بسرعة، يسوقون السيارة بسرعة، وعلى الاغلب يواجهون حركة سير، كل يوم يقضونه في العمل هو ضغط، قلق. لذلك يعجلون في الرجوع للبيت. يجلسون مقابل التلفاز، بعدها يذهبون للنوم، ويستعدون لكي يعيدوا العملية مجددا في اليوم الثاني. هذا النمط الحياتي يجعل قوة جسمك تتدهور ويضعف مناعة الجسم بالتأكد لانه يحدث يوميا ويمتد عشرات السنين.

اولا عليك الاستيقاظ بلطف وببطء. هناك ساعات استيقاظ توقظك على طنين لطيف ومحبوب، تبدأ بصوت منخفض وببطء، ثم يرتفع الصوت تدريجياً. هنالك ايضا ساعات توقظك بواسطة الضوء وهذا الضوء يقوى تدريجيا وايضا بلطف.

هذا التغيير الصغير في طريقة استيقاظك سيخفف الضغط في جسمك وسيؤثر على نفسيتك وعلى ال PH في جسمك. ولا تنس ان تستريح يوميا على الأقل ١٥ دقيقة خلال النهار وانت تستمع إلى الموسيقى المهدئة.

هذه العملية من الممكن ان تسرع الأيض، وتخفف الضغط والاعياء والتوتر واليأس. هذه العملية تسمح لك بأن تكون اكثر تركيزا وتشعرك بأنك مليء بالطاقة.

١٠- تعالج بالتدليك (مساج طبي).

التدليك يرخي العضلات ويخفف الضغط والتوتر في الجسم، يحسن الدورة الدموية ويزيد الجسم نشاطا. بالامكان تلقي هذا العلاج مره في الاسبوع لمدة ساعة، بإمكانك ان تجد اخصائيا قريبا من منطقتك.

١١- لا تقرأ الصحف.

لا يمكن ان تملأ عقلك بأفكار سلبية من جهة، ويبقى ال PH في جسمك قاعديا من جهة أخرى. الجريدة مليئة بالمقالات والصور السلبية التي تولد قلقا وضغطا، وأنت تقرأ الصحف ستسمع عن حالات قتل، اغتصاب، كوارث الخ...ومن بين ذلك ممكن ان تقرأ خبراً واحداً او اثنين جيدين ومريحين. الاخبار تكون عادة مزعجة وأحيانا غير حقيقية.

١٢- لا تشاهد نشرات الاخبار.

مشاهدة الاخبار تملأ عقلك بصور سلبية، أظهرت دراسات عملت عن الشخصيه، ان ال PH في جسم الإنسان يتغير من قاعدي الى حامضي لمستوى ما قبل السرطان بعد ٣٠ دقيقة فقط من مشاهدة نشرة الاخبار.

١٣- مارس الجنس.

الجنس هو حاجة اساسية للصحة المثلى، كل انسان بطبيعته مبني لهذا الامر. لدى البالغين هناك فرص أقل لتحقيق ذلك، من الممكن أنهم يعيشون لوحدهم أو أنهم يعيشون مع شخص لا يهتم بهذا الأمر، أو ممكن أنهم يخلون من جسمهم ويظنون أن الشخص الآخر لا يريدهم، أو ربما يخافون من أن يُجرحوا عاطفيا أثر خيبة أمل من الطرف الآخر. هذا ليس سهلا، فحضارة اليوم توحى لنا ان الجنس هو للشباب

فقط، وأن البالغين ممنوع أن يفكروا به. للذين يعانون من مشاكل جنسية فهناك حلول كثيرة ولكن أولاً عليهم تقبل أنفسهم وتقبل أجسامهم والاعجاب بها وهنا قد حُلَّت نصف المشكلة.

لقد أُثبت بالتأكيد أن الذين يمارسون الجنس بشكل دائم يتعرضون للمرض بنسبة أقل من أولئك الذين لا يمارسون الجنس.

أيضاً المداعبات العاطفية، والتعبير عن الحب، يخففان من الضغط ويقويان المناعة ويحسنان الصحة. كانت تتعالج لدي امرأة عمرها ٧٨ سنة قالت لي: "إن الجنس هو أفضل دواء للألم المفاصل، بعد ممارسته أنسى ألأمي بتاتا". فعلاً مادة مثيرة للتفكير!

١٤- قم بأعمال حسنة.

تعود أن تعمل معروفًا مع الآخرين، وأن لا تترك شخصاً بإمكانك مساعدته. هذا العمل الحسن يقوي جهاز المناعة في الجسم، ويعطينا احساساً أكثر بالهدوء والطمأنينة، تذكر أن كل ما تقدّمه، يعود عليك بالفائدة.

١٥- استمع لموسيقى هادئة ولطيفة.

تبين أن هناك موسيقى معينة تقتل النباتات، وهذه الموسيقى بإمكانها أن تضعف عند الإنسان وتخدّم الجهاز المناعي. تبين أن أنواعاً من الموسيقى الصاخبة قد تجعل الجسم حامضياً، بينما أثبت أن موسيقى كلاسيكية معينة قد تزيد الحيوية عند الناس وتشجعهم على النشاط والمتعة والراحة. هناك أنواع كثيرة من الموسيقى صممت كي تخفف الضغط وتحسن من الصحة اسمعها دائماً خصوصاً ان شعرت بالغضب أو الحزن أو التعب شرط أن تحبها.

١٦- تخلص من ديونك.

الضغط هو القاتل الصامت، الضغط المادي يعكز المزاج وهذا يسبب المرض. هناك مؤسسات وشرك للاستثمارات المالية تستطيع ان تساعدك في تخفيف ديونك والتخلص منها. عندما تخلص نفسك من القلق المادي، ستكون على الغالب مطمئناً وبصحة افضل. وهذا يفوق كل الملذات المادية.

١٧- قلّل من السياقة.

السياقة تجعل الضغط يتراكم في الجسم. عندما تقود أقل سوف تتحسن صحتك.

١٨- كن شكورا.

إبدأ يومك بالشكر فان هذا سيغير تفكيرك بالأشياء، لا تأخذ الامور العادية كأنها مفهومة ضمنا، عندما تستيقظ في الصباح خذ دقيقة من وقتك كي تكون شكورا على انك استيقظت وجسمك يتحرك في هذا اليوم، كن شكورا على كل نفس تستنشقه. قبل ان تأكل وجبه خذ دقيقة من وقتك لكي تتأمل الطعام، لا تلتهمه مباشرة فهذا سيضيع اللذة. قبل الخروج من البيت إنو وصم على ان يكون اليوم اجمل يوم في حياتك، وسترى ان ما نويته سيتحقق.

كل شيء في هذه الدنيا عبارة عن تقدير، فإذا قدّرت شخصا على شيء فعله فهذا الشخص سيكرّر عمله، وهكذا في الحياة، إذا شكرت وقدرت الأمور فهذه الامور ستتكرّر. عندما تصبح شكورا بالفعل للأمر الموجودة في حياتك فستشعر جيدا وتبدأ بجذب امور جيدة أخرى لحياتك. لا تفكر بالبيت أو بالسيارة اللذين لا تملك ثمنهما أو بالمرض الذي تعاني منه وكم يجعلك بائسا بل فكر واشكر الامور الصغيرة التي لديك والتي تتمتع بها الآن وبعدها ستأتي الامور الاخرى التي نويتها. الحياة الهادئة والشكر يخلقان السعادة والراحة ويحسّنان من الصحة.

١٩- لا تأخذ الأمور بجدية.

يعيش اليوم في العالم مئات الألوف من الاشخاص الذين تجاوزوا سن المائة سنة. أظهرت الابحاث ان المشترك الوحيد بين كل هؤلاء، هو انهم يأخذون الحياه بسهولة وبساطة، وشعارهم المشترك هو " يجب ان تهتم، ولكن دون مبالغة ".

٢٠- إستعمل الزيوت الاثيرية.

الروائح لها تأثير قوي على الجسم. بعض الروائح تسبب ردود فعل كيميائية سلبية في الجسم. بعض الزيوت هي ذات رائحة رائعة ولها فوائد صحية، اطلبها من دكان المواد الطبيعية. قم باستشارة اخصائي زيوت كي يساعدك في اختيار الزيوت الضرورية المناسبة لك والاثيرية التي بإمكانها ان تعطيك اكثر الفوائد.

٢١- قم بتربية حيوان او طير بيتي.

تظهر الابحاث ان تربية حيوان اليف، تطيل حياة الانسان وتدفع عنه الأمراض. الحيوان الاليف يعطيك حبا غير مشروط، عمليه اعطاء وتقبل الحب تقوي جهاز المناعة،

تخفف الضغط ولها تأثير وفوائد صحية ونفسية. خاصة اذا كان هناك إنسان يعيش لوحده، فالامر سيشغله ويسليه. وحيوان أليف مثل كلب يلزم صاحبه ان يخرجهم يوميا للمشي، وهذا بحد ذاته فائدة كبيرة لك. ولكن الخبراء ينصحون بتربية الحيوان أو الطير خارج البيت، وذلك لاختلاف جهاز التنفس ولوجود الجراثيم بداخله.

٢٢- إزرع حديقته.

عندما تملك حديقته، وتعمل وتبدع بها فان لذلك تأثيراً ايجابياً على صحتك. العمل في الحديقة يلزمك بأن تعمل في الهواء الطلق، أن تتمرن، أن تخفف الضغط ويعطيك الكثير من الفوائد العملية، النفسية والبدنية.

٢٣- أطح.

عندما نخلق شيئاً بأيدينا، نستفيد نفسياً وجسمانياً. عندما تطبخ فانت تنقطع عن الامور اليومية، وتتركز في عملك. اذا كنت لا تعرف كيفية الطبخ، حاول تدريجياً واشترك في دورات.

٢٤- أرقص وغنّ.

الرقص والغناء طريقتان ممتازتان لتخفيف الضغط من الجسم، وهما أمران ممتعان ولهما تأثير ايجابي على تفكيرنا وعلى جسمنا.

٢٥- أكتب وحدد أهدافك في الحياة وتخيلها باستمرار.

هناك اشخاص كثيرون يعيشون ويموتون بدون ان يعرفوا هدفهم في الحياة. استطيع القول، كم هي ضيقه الحياة ومليئة بالضغوط ومملّة خاصة عندما يمر الوقت وانت لا تعمل ما يجب ان تعمله، ولا تملك هدفاً.

لقد كنت محظوظاً اني وجدت هدفي في جيل صغير، ولكن هذا لا يعني انه من الصعب ان يجد الإنسان هدفه في جيل متأخر. هدفي في الحياة، هو ان أساعد المرضى على شفاء انفسهم من المرض دون أدوية وجراحة. وأكشف الفساد والأكاذيب عند المؤسسات والشركات الصناعية. أني مهتم أن أنشر رسالتي حول العالم. وهي ان ابحث عن معلومات حقيقيه، ونتائج صريحة واضحة لطرق تساهم في شفاء الناس. أني اشجعك ان تأخذ بعين الاعتبار اين تقف اليوم، واين تريد ان تكون بعد سنوات. هناك أناس هدفهم ان يساعدوا المحتاجين. وهناك أناس هدفهم ان يجعلوا بيوتهم

وعائلاتهم أكثر سعادة وبصحة جيدة. وهناك أناس هدفهم الشفاء من مرض معين، فعليك أن تسجل هذا الهدف وتتخيله أنه حقيقي، هذا الأمر هو سر الناجحين في العالم لا تدع أي أمر أن يجعل تفكيرك يشرد عن هذا الهدف، إن تخيلت هدفك صعب التحقيق وأن المرض على سبيل المثال سيرافقك مدى الحياة عليك إبعاد هذه الافكار لأنها ستمنعك من التوصل للشفاء، حتى إن كنت مشلولاً وقال لك الاطباء أنك لم تنجح بالمشي مجدداً في حياتك، عليك ان تكتب على ورقة أنك ستمشي السنة القادمة على سور الصين العظيم وتتخيل نفسك وانت تمشي هناك، بادر، إنو وحدد، لا تفكر بالشلل بل فكر بالمشي لا تفكر بما لا تريد، فكر فقط بما تريد، لا تسمح لأحد بزرع الخوف فيك من أن تعيش حلمك، وهذه القوة ستساعدك. نابليون قال " كلمة مستحيل غير متواجدة في قاموسي ". باختصار " إنَّ الإنسان يصبح ما يريد " ، كرّس كل طاقاتك الفكرية لأهدافك. تذكر إنك تستعمل ٥ بالمئة من قواك العقلية فقط، هذا يعني أنه لا تزال لدينا إمكانيات وطاقات غير محدودة نستطيع إستغلالها، لنستعمل ال ٩٥ بالمئة الباقية كي نتوصل لكل أمر نريده، لأنك تستطيع تحقيق كل ما نرغب.

"كل القوى تأتي من الداخل، لذلك فإن كل شيء هو في سيطرتنا"

روبرت كولبير

أتلقي اسبوعيا ردود فعل من اشخاص تحسنت صحتهم وشفوا من امراضهم جراء اتباعهم هذه الارشادات.

اهم ما يمكن ان تعمله اذا كنت تريد ان تشفى بدون إستعمال ادوية او عمليات هو ان تأخذ مسؤولية على صحتك، يجب ان تعرف الحقيقة وهي بان الحكومة لن تهتم بك، وأن أصدقاؤك لن يهتموا بك، وربما عائلتك ايضا ستشفق عليك أو تشعر معك ولكنها لن تهتم بك، المجتمع لن يهتم بك ولن يأتي احد لآنقاذك.

اذا كنت تريد ان تعيش حياة سعيدة وناجحة، فإن أهم شيء تستطيع عمله هو ان تأخذ مسؤولية على كل شيء يحدث في حياتك، وألا تكون لديك أحاسيس " الضحية "، وتقول "أوه، لماذا انا"، " لماذا تحدث لي كل الأشياء السيئة في الدنيا"، " انني منحوس "...

أنت مجبر على أخذ مسؤولية كاملة على حياتك. عليك أن تكون القائد الاول فيها، عندما تفعل هذا ستحدث لك تغييرات عجيبة. إن هذا الأمر من الصعب ان يتفهمه أغلبية الناس، لانهم يريدون ان يوجهوا اصبع الاتهام لقوة إلهية، لمجتمع، لحكومة، لطقس، لشروط حياة، للأهل لإصابة بالعين إلخ. يريدون ان يصدّقوا أنهم ليسوا السبب لما يحصل لهم، فهذا ليس صحيحاً لأنه أنت فقط أنت " السبب " في كل شيء يحدث في حياتك.

أغلب الناس يعيشون تحت " تأثير " كل شيء يحدث حولهم، هم يعيشون حياتهم كسفينة في البحر بدون محرك، التي تتحرك حسب مجرى الهواء والماء. اغلب الناس يعيشون الحياة وهم معتقدون أنهم لا يسيطرون على ما يحدث في حياتهم، وان الذي يحدث هو قدرهم. إن هذا ليس تفكيراً صحيحاً، بل خطراً، عليك أن تعرف أنك مسيطر ١٠٠٪ على حياتك وعلى قدرك، عندما تستيقظ يوماً ما وتقرر أن تأخذ مسؤوليه على حياتك كل شيء سيتغير للأفضل.

بالنسبة لصحتك أول شيء عليك عمله هو الانتقال للعلاجات الطبيعية الشافية لمرضك، إنها مسؤوليتك أن تبحث عن الاجوبة، انها مسؤوليتك ان تجد الطول عندما تقرر أن تتغلب على مرضك. قال فريديريك سيكمان: " قراراتك تقرر مصيرك "، وكم هذا صحيح.

لقد رأيت اشخاصا إستيقظوا صباحاً وأخذوا هذا القرار وخلال ايام شفوا، قد يبدو لكم الأمر كالأعجوبة، ولكن ما حدث هو انهم في اللحظة التي إتخذوا فيها قرار التخلص من المرض، في هذه اللحظة قد بدأوا في الشفاء. فلنتسلح بإيمان حقيقي الذي لا يقوم على إعتقاد سطحي او خرافات.

إستشر الأطباء ولا تعتمد فقط على رأيك، ابحث عن أطباء يتفهمون هدفك وامالك ويعالجون بأساليب أخرى غير الأدوية والعمليات الجراحية، عندما تستشيرهم لا تتخذهم وكأنهم " أنبياء مُنزلون " أو يعرفون كل شيء. من المهم أن تفهم أنك تأخذ آراء، عليك ان تجمع المعلومات بنفسك وتأخذ القرار الأكثر منطقاً و مناسباً لك، تذكر إنه جسمك، صحتك وحياتك التي تأخذ المسؤولية عليها.

عندما تعاني من مرض كما قلنا فأنتك ممكن ان تعاني من أوساخ في الجسم، فقر غذائي، هيكلية غير متوازنة، توتر زائد. الشفاء سيتم عند التخلص من هذه الأوساخ، ملء هذا الفقر الغذائي، تقويم الهيكلية وإزالة التوتر. إذا فعلت ذلك ستنجح في إزالة وشفاء أصعب الأمراض مثل: الربو، التهابات المفاصل، مشاكل هضم، سكري ... أغلبية الامراض سيمكنك التخلص منها، وانا متأكد من ذلك، فلو لم أر ذلك بعيني الاف المرات لما كنت سأصدق هذه الحقيقة. إن التوصل إلى الشفاء هو امر ليس صعباً، عليك أولاً أن تفهم سبب مرضك، ثانياً عليك اتباع الارشادات بشكل دقيق، عندها ستحقق حلمك. ولا تنسى أن المرض هو نتيجة عدة سنوات من نمط حياتي خاطيء. ولكن لحسن الحظ ان المرض ايضاً لن يحتاج لنفس المدة كي يتراجع، وانما سيأخذ اسابيع أو اشهرأ. لذلك كن صبورا وبالتوفيق.

فصل ٤

ما بعد الإرشادات:

إمتداد الاعمار:

"لسنا على قيد الحياة لنعيش فقط، بل لنكون معافين"

مارتيال

أسمع كثيراً عن الحقيقة المدسوسة التي تقول أننا بسبب الطب الحديث نحن نعيش اليوم فترة أطول من قبل، هذا القول قطعياً خطأ. قبل أشهر من إنهائي كتابة هذا الكتاب ذهبت لزيارة صديق لي في المستشفى يعاني من مشاكل في القلب، فعندما كنت مارا في القسم الذي يتواجد فيه، لفت إنتباهي عشرات المرضى الذين يبديون كجثث هامة موصولة بماكينات تجعل قلبها ينبض فقط، ونعرف عن مئات ألوف المرضى الذين يسكنون في بيوت العجزة ويتمنون أطباءهم قطعهم عن الاجهزة لكن القانون لا يسمح بذلك لأن هذا سيعدّ قتلا عمدا. وهم يشكلون عبأ ماديا على عائلتهم، مجتمعهم ودولتهم فكيف يدعي هذا الطب أنه "نجح في اطالة معدل الحياة"، الحقيقة أنه أطل فترة الإحتضار، هؤلاء الناس راقدون في المستشفيات وبيوت العجزة أو في بيوتهم وهم موصولون بماكينات لتبقى أجسامهم حية، ولكن في الحقيقة، هؤلاء الناس ليسوا "أحياء" بالنسبة للطب الصحيح وإنما هم "أموات على قيد الحياة". الإنسان يجب أن يكون عائشا بكل معنى الكلمة إذا كان قلبه ينبض فهذا لا يعني بالأحرى أنه عائش ويستطيع التصرف بشكل طبيعي وأداء كل واجباته. تدل

الإحصائيات اليوم أن إمتداد الاعمار في يومنا قد طال، هم لا يذكرون إن كانت جودة الحياة قد زادت عند هؤلاء، لذلك ما سبق ذكره هو خطأ وتمويه، الهدف منه إظهار نجاح الطب الغربي وإنجازاته. لا تنسى عزيزي القارئ أن هذه " الحقائق " مثل كثير من الحقائق تأتي من مصادر لها مصلحة، وهي لا تريد إيصالك للحقيقة، وكل أعمالها نابعة من منطلق الفائدة التي ستعود عليها في النهاية. هذه الإحصائيات معنيهاً أن تقول أمورا تفيدها وتفيد مصالح أصحاب شركات الأدوية، الذين يسعون فقط للمال. أحيانا تقوم شركات الأدوية بخلق نتائج بحوثات غير حقيقية تثبت نجاعة منتوجهم، تقوم مثلاً بنشر الإعلانات والاحصائيات والأخبار والتوصيات المختلفه وهي ليست حقيقية بالضرورة، وإنما صممت خصيصا كي تزيد أرباح بعض أصحاب الشأن الذين دفعوا ملايين الدولارات لتعود إليهم هذه الملايين أضعاف ذلك. أعزائي القراء أنا اقول لكم: عليكم أن تنتبهوا وتفتحوا أعينكم لكي تكونوا حذرين ولا تصدقوا كل ما تسمعون. إنني أحاول هنا أن اكشف الأسرار التي خبئتم عنكم وأساعدكم على أن تفهموا الأمور كما هي على حقيقتها وليس كما يريدونكم أن تفهموها. أمّا الآن فهيا نرجع لإحصائيات إمتداد الاعمار، في كل مره يقول فيها أحدهم اننا نعيش اليوم أكثر من ذي قبل، فإنني اشعر بالحاجة إلى أن أصرخ: إنها كذبه، الحكومه تريد أن تصدق ذلك، لأن هذا من مصلحتها وهي تريدك أنت ايضا أن تصدق السبب لهذا النجاح الذي هو الأدوية والجراحه. هنالك أموال طائلة وهذه الأموال تدخل جيوب السياسين في كل أنحاء العالم بهدف الاستمرار في تمويه الجمهور.

باختصار الناس لا يعيشون اليوم أكثر من ذي قبل، إنها إحصائيات خاطئه. الأكثر أهميه هو ان هؤلاء الكهول في الخمسينات والستينات والسبعينات من أعمارهم هم ضعفاء ومصابون بأمراض ويعيشون بصعوبة. الحقيقه هي أن ابن الثمانين سنه يجب ان يكون قويا، مرنا، مليئاً بالحياه والطاقه، عقله وذهنه صافيان، ذاكرته جيدة ولديه القابليه الجسمانيه التي تتواجد عند شخص في جيل الاربعين.

اليوم طال عمر الانسان ولكن للأسف لم ترتفع جودة صحته، هنالك أشخاص يعيشون اليوم فقط بسبب التدخل الطبي، المريض يعيش وهو يعاني من ألأم شديده، شلل، اعضاء مقطوعه، خرف، مع تعلق بالادويه أو واحيانا يكون معلقا بماكينات طبية. هذا الوضع لم يكن موجودا في السابق، كان الانسان يموت وهو بصحة ممتازة. النجاح الطبي حسب رأيي لا يجب ان يكون متركزا فقط في إطالة الاعمار بل في تحسين جودة الحياة، والأصعب من ذلك هم هؤلاء الذين فقدوا الوعي منذ سنين

بسبب امراض ولكن المؤسسة الطبية ما زالت تبقوهم على قيد الحياة لكي لا تعدّ قاتلة عمدا ولكن ألا يعلمون أن هذا الشخص ما زال يتنفس لانهم يجبرونه على ذلك إصطناعيا ولو تركوه على طبيعته فهو لن يعيش دقيقة، هم يسببون معاناة لأهل بيته ويكون عائلة مادية على عائلته، مجتمعه ودولته. لماذا لا يتركونه يموت ويرتاح فهذا لا يعد قتلًا، انه يعد إراحة للمريض وعائلته.

قيمة الكبر

"إعشق شبيبك وتجاعيدك واعتز بهما"

شربل

بالنسبة لي الإنسان البالغ هو خبير، ناضج الفكر، حكيم، هذه الاوصاف كلها توحى لي قوة عقلية.

علينا تقبل أنفسنا وطبيعة كبرنا، الكثيرون يحاولون تخبئة علامات الكبر بواسطة الكوسميوتيكات وعمليات التجميل.

لكل هؤلاء الذين يحاولون تخبئة علامات الكبر على يد شراء مستحضرات غالية الثمن فاني اقول لهم أنه بالإمكان إستعمال هذه المستحضرات غالية الثمن اذا كنتم تتمتعون بها وتجعلكم تشعرون أكثر وسامة وجمالا وجذابًا بأعينكم وأعين الآخرين لكن لا أنصحكم باستعمالها بهدف إيقاف، إبطاء أو إرجاع عملية الكبر لأن هذه الصناعة تريد سلب اموالكم وستكونون عرضة لخيبة امل من التوقعات الزائدة.

وايضا هذه المستحضرات تأخذكم بعيدا عن تقبل عملية الكبر الطبيعية المرافقة لتجربتنا كبني آدم ثانيا ستصعب عليكم ان تتبنوا نمط حياة صحيحًا لتقود عملية كبر صحية.

واضح ان هذه العمليات التجميلية هي امر مكلف أكثر وذو خطورة كبيرة، كلنا سمعنا أو شاهدنا نتائج رهيبة وتعقيدات لعمليات تجميل، وواضح ان هناك عمليات نجحت. مرة اخرى ليس هناك أي مشكلة في إجراء عملية جراحية طالما أنها تجعلك كبيرًا في السن يشعر أكثر وسامة وجذبًا بعينيه وأعين الذين حوله. تذكر ان سنك الحقيقي -

البيولوجي لا يتقرر بحسب سنواته بل بحسب بنية جسمك وفعاليته. دائماً أحب ان اعطي زبائني البالغين (لا أحب أن أسميهم عجزه لأن الاسم يوحي عجز) أمثلة عن الامور التي تزيد قيمة وثماننا كلما مرّ عليها سنوات أكثر، مثل النبيذ والويسكي الأجبان الأشجار والأثاث العتيق ، هنالك أنواع من هذه قد بيعت بملايين الدولارات وحسب رأيي ثمنها وصل لهذه المبالغ لأنها قديمة ونادرة وهكذا الإنسان مع مرور السنين يزداد قيمة وثماننا.

"كل ما نحن هو نتيجة ما نذكر"

دهامافادا

سؤال: كيفية إيجاد معالج؟

جواب: في يومنا هذا من الصعب أن تجد إنسانا بصحة ممتازة، ولكن الأخبار الجيده تقول أنه هناك طريقة لتحسين الوضع. هيا نفحص أين نقف الان؟ جسمك مليء بالسموم والايوساخ، لديك فقر غذائي، الطاقه في جسمك لا تجري بالشكل الصحيح، الكثير من الأجهزة في جسمك لا تعمل بمستوى حدّها الأقصى. إن كنت تعاني من مرض صعب فأول شيء أنصحك به، هو أن تبحث عن طبيب لا يتعامل مع الأدوية أو الجراحه. أنت بحاجة الى إنسان مع معرفه، ليفحصك ويشخص حالتك كي يعطيك العلاج المناسب. تذكر أن الإخصائين لهم خلفيه مختلفه، ويمكن أن تكون لهم آراء وطرق علاج مختلفه، إنه من الذكاء دائماً أن تنال عدة آراء من أطباء مختلفين.

فوائد الشمس:

إن الشمس لا تسبب سرطان، هذه حقيقة.!

نحن بحاجة للشمس كي نعيش، إذا لم تقض وقتاً في الشمس فستمرض. الشمس مهمه للصحة واذا اصبحت بمرض عليك ان تخرج لتحصل على الشمس كي تشفى، أستطيع القول لك هذا، لا شيء في هذا الكون ما عدا بعض الامور النادرة، يستطيع العيش دون طاقة شمسية. عدم التعرّض للشمس يؤدي لاصابة الجسم البشري بكثير من المشاكل الصحية مثل ضعف بالطاقة، نوم خفيف، كآبه، سمنة زائدة، التهاب مفاصل، رائحة كريهة، سكري، توتر، رشح ضعف الشهوة الجنسية، عقم وغيرها. الشمس تستطيع ان تمنع وتشفيك من كل هذه الامراض.

تبين ان نسبة المصابين بسرطان الجلد في الولايات المتحدة والتي تباع فيها بها أكثر المستحضرات الواقية من الشمس بالعالم، أعلى بكثير من النسبة في افريقيا والتي يدوروا بها عاريين طيلة النهار. في بحث سويدي اثبت أن محتويات الكريمات الواقية من الشمس تسبب سرطان الجلد!

إذا الشمس ليست مضرّة بل العكس والصحيح أنها مهمة جداً، والحقيقة أن الشركات تحاول ترويح الكذبة من اجل بيع أكثر ما يمكن ولذلك يتبعون اسلوب التخويف من سرطان الجلد.

فلا تسبب بقعاً في الوجه، إلا اذا كان الجسم مليئاً بالأوساخ فمن الممكن ان تظهر بقع على الوجه لان وظيفة الشمس هي اخراج الاوساخ من الجسم وهذا امر جيد، ايضاً ان كنت تعاني من نواقص غذائية كالزيوت النباتية يمكن تعويضها ذلك بالتعرض الكافي للشمس، طبعاً يجب ان لا تحرق نفسك بالشمس خصوصاً ان لم تتعرض لها منذ سنوات. من المهم ان تحصل على الشمس لكل جسمك وتذكر: لا تستعمل ابداً الكريم الواقية من الشمس، ان لم تستطع بلعه فلا تأكله.

الطب في القرن الواحد والعشرين:

في الماضي كانوا يطلبون الأطباء للمساعدة عندما كان المريض في أشد الحالات يصيح ويضغط على صدره، يضرب رأسه بالحائط او اذا كان عنده ورم كبير بارز عن جسمه بكلمات أخرى فقط عندما كان يحصل امر صعب للغاية، كان يأتي الطبيب ليعالج ذلك أما اليوم فقد تغيّر الطب والأطباء، ولكن جسم الإنسان لم يتغير.

عندما تطورت الفكرة أن الامراض هي شيء ممكن رؤيته مثل الجراثيم، وبعد ذلك تسميته فأنتم مرضى لأن شيئاً قد أصابكم وهذا الشيء هو ربو، يأس، سرطان او أي مرض آخر. عندما أستمّر العلم الغربي في تطوير هذه النظرية ونجح في ان يشفي امراضاً كانت قاتله في الماضي. حينها تطورت الفكرة انه علينا ان نهاجم المرض بحبة السحر المناسبة له. تماماً مثلما كان البنيتسيلين هو الحل وقتها لمرض السفلس.

هذا الشيء ولد السباق المجنون لتصنيع أدوية لكل الامراض التي غزت البشرية، مع الإيمان ان هذا الأمر فعلاً ممكن، سباق الذي مؤه طريق العلماء وسبّب في إزدياد وتقوية صناعة الادوية.

إن الذين يعملون بمهنة الطب يؤمنون بشدة انهم يستطيعون ان يجدوا علاجاً خارجياً

ممكن تجميعه على شكل حبة دواء، لكل مشكله طبيه.
جزء بسيط من هذه الأدوية ساعد في بعض الامراض خاصة المعدية منها، مع ذلك كلما تطورت أدوية الانتبيوتيكات وكثر استعمالها، هكذا اصبحت الجراثيم أقوى علي مواجهتها، وبالطبع يتبعها من بعدها إعطاء أدوية أقوى للتغلب عليها، هذا يشبه اللعبة التي لا تنتهي بين القط والفأر والتي ليس واضحا من سينتصر في النهاية، نحن ام الجراثيم.

كيف تصبح مريضا:

ستيفن جيمس واتسون، مؤلف امريكي كتب ثلاث لوائح غير علمية، هناك لائحته لكل الاشخاص من كل المستويات، لائحته واحده لتساعدك ان تصبح مريضا، اللائحته الثانية كيف تصبح اكثر مريضا والاخيرة لتساعدك ان تتحسن او ان تبقى بوضع جيد. فيما يلي استعراض لبنود هذه اللوائح:

كيف تصبح مريضا:

- ١) لا تهتم بجسمك، تناول أطعمه سريعه، إشرب كثيرا من الكحول، تناول السموم اذا شعرت بتوتر وتعب.
 - ٢) انظر الى تجربة حياتك كأنها بلا معنى وكأنها ذات قيمة صغيرة .
 - ٣) اعمل الاشياء التي لا تحبها، وابتعد عن الاشياء التي تريدها حقا.
 - ٤) اعمل حسب رأي ونصيحه الاخرين، وانظر الى نفسك كبائس، كن بغيضا خصوصا تجاه نفسك.
 - ٥) املاً عقلك بصور سلبيه واقلق كل الوقت.
 - ٦) ابتعد عن علاقات عاطفيه عميقه وقريبة.
 - ٧) اتهم اشخاصا اخرين انهم سبب مشاكلك.
 - ٨) لا تعبر عن احساسك وآرائك بانفتاح وبصراحه.
 - ٩) عارض كل فكره تقترب من روح الدعايه، لأن الحياه ليست أمرا مضحكا.
 - ١٠) ابتعد عن القيام بأي تفسير يمكن ان يسبب لك اقتناعا وفرحا.
- كيف تصبح اكثر مرضاً:

- ١) فكر في كل الامور السيئه التي ممكن ان تحدث لك ومنها صور مخيفه وسلبيه.
- ٢) كن يائسا، مثيرا للشفقه، حسودا، غاضبا وألق اللوم على كل الناس لمرضك.
- ٣) شاهد الاخبار اقرا الجرائد، لاحق كل البرامج، واصغ لكل الاشخاص الذين يتنبأون

- انه لا يوجد امل: انت لا تملك قدره على تغيير مصيرك.
- ٤) انقطع عن الناس، احبس نفسك في الغرفة وتمنى الموت.
- ٥) اكره نفسك، لانك دمرت حياتك وألق اللوم على نفسك بدون رحمه.
- ٦) اذهب لزيارة أطباء كثيرين، اركض من طبيب الى اخر، وتناول الادوية بلا حساب، إبدأ بوصفة تلو الأخرى.
- ٧) اترك عملك، توقف عن عمل اي مشروع او فعالية ممكن ان تصل من خلالها الى معنى أو هدف او تسليه. انظر إلى حياتك كأنها بلا معنى وقريبة من النهاية.
- ٨) اشك من وضعك واذا وجدت لمن تشكو له إهتم أن يكون حزيناً وبائساً اكثر منك. تبادلوا الشعور بانعدام الأمل.
- ٩) لا تهتم بنفسك، ما الجدوى؟ حاول ان تجعل الاخرين يهتمون بك، وبعد ذلك اغضب عليهم لأنهم لا يفعلون ما تطلب.
- ١٠) فكّر كم هي سيئة الحياة، وسيكون الموت أفضل لك، ولكن تأكد ان تكون خائفا جدا من الموت لكي تزيد من الالم.

كيف تبقى بصحة جيدة:

- ١) افعل اشياء تملأك بالفرح والاحساس بالهدف.
- ٢) انتبه لاحتياجاتك على كل المستويات، اهتم بنفسك ادمع وتشجع دائماً.
- ٣) تخلص من كل العواطف السلبية، حسد، غضب، خوف، حزن، عبر عن شعورك بشكل مناسب، سامح نفسك.
- ٤) حافظ على صور واهداف ايجابية في عقلك، تخيل فقط ما تتمناه في حياتك، عندما تظهر لك صور مخيفه ارجع وركّز على صور فيها احاسيس سلام وفرح.
- ٥) أحب نفسك وأحب كل شخص اخر، اجعل الحب هدفك وتعبيرك في الحياة.
- ٦) أقم علاقات جميلة فيها محبة وصراحه، حاول ان تعالج جروحك القديمة.
- ٧) ساعد مجتمعك عن طريق عمل ما، او تطوّع بعمل انت تعتبره قيماً ولذيذا.
- ٨) التزم بصحتك وراحتك وآمن بإمكانية وجود صحة كاملة، اعمل برنامجا صحيا حسب نصيحة ودعم الاخصائيين، دون ان تكون عبداً لهم.
- ٩) تقبّل كل شيء في حياتك، كأنه فرصه لكي تتطور وتتعلم، كن شكورا وعندما تفشل سامح نفسك، تعلم ما تستطيع من التجربة وبعد ذلك تابع الى الامام.
- ١٠) حافظ على روح الفكاهة.

الحقيقة هي ان الأشخاص السعداء لا يمرضون، علاقتنا مع انفسنا هي العامل

الاساسي للشفاء او للحفاظ على انفسنا، الذي يعيش في سلام مع نفسه ومع من حوله يصاب بامراض أقل صعوبة من شخص حزين ومتوتر بشكل مستمر. بواسطة المخ والجسم نفسه تستطيعون شفاء المرض في داخلكم، و فقط في داخلكم ستجدون سبب المرض و فقط عن طريق معالجة هذا السبب نستطيع اصلاح المشكلة.

وزن زائد له عواقب وخيمة على صحتك ووضعك النفسي.

هنالك طرق كثيرة تؤذي بها أطفالنا بقصد او بدون قصد، احد اسوأ الامور التي نستطيع ان نفلها لاطفالنا هي تلقينهم عادات اكل سيئة، والتي تؤثر على كل نظرة في حياتهم، مظهرهم، صحتهم الجسمانية والنفسية، قد يكونون عصبيين او غير مركزين في دروسهم فقط بسبب اكلهم، وعلى الغالب سيلصقون في عادات الاكل هذه مدى الحياة. معروف ان ٧٥٪ من الاولاد الذين عانوا من السمنة الزائدة حتى جيل المراهقة سيعانون من السمنة وهم على كبر.

عندما ندلل اولادنا بالأكل السريع (الجانك فود) والمشروبات الغازية او لا نعلمهم اسس التغذية السليمة منذ الطفولة فهذا سيؤثر على صحتهم مدى الحياة " انا انحزمت وانا صغير، بديش أحرم ابني من ولايشي " نسمعها تكرارا من الأباء، أجيبهم: " ولكن ابوك لم يضرك لماذا تضرر ابنك " الجواب معروف، وهو بسبب عدم الوعي والمعرفة. لدينا اعتقاد راسخ ان كل ما يأتينا من اميركا او كل ما هو مشهور فإذا هو صحيح، هذا ما يحدث عندما نطعم اولادنا مأكولات غنية بالسعرات الحرارية ولكن فقيرة بالقيّم الغذائية.

لا أتكلم هنا عن المظهر الخارجي فقط، فإن السمنة المفرطة تُعدّ خطرا على الصحة وتهيبء لأمراض مزمنة. الاولاد هم مستقبلنا ونحن مجبرون ان نعلمهم عادات سليمة لكي ترافقهم مدى الحياة.

صرنا اليوم نسمع عن اطفال مرضى سكري بعمر ١٠ سنوات، حتى انوزارة الصحة وصفت هذه الظاهرة انها " وباء يستفحل " ، ولكنك لا تراهم يحذرون من الأطعمة السيئة التي هي السبب الرئيسي لهذا الظاهرة أو تراهم يشجعون الأطفال على الرياضة !! والعلاقة الطردية بين السمنة والسكري معروفة، عادة السكري لا يخيفنا مثل السرطان ربما بسبب الحقيقة اننا نستطيع السيطرة عليه. ولكن الحقيقة أن الناس تجهل عواقب هذا المرض الذي قد يؤدي إلى قطع أعضاء، عمى، فشل كلوي، وكثير غيرها. هذا مرض يؤدي كثيرا بجودة الحياة ولكننا بوعينا قد نحدّ من حدوثه. عادات

الاكل السيئة لدينا هي احد الاسباب الرئيسية للسمنة، أغلبنا موجود في ضغط مستمر ونميل ان نختار الاكل السريع الذي لا يغذي بدل اكل البيت الذي تتواجد فيه مغذيات. هل تعلم ان اليوم يعاني مليار شخص من السمنة الزائدة ومليار شخص اخرون يعانون من نقص في الوزن بسبب المجاعة!.

علاقة المريض بطبيبه:

توجد أهمية كبيرة في اتخاذ قرارات مشتركة بين الطبيب ومريضه. فالمريض الجريء يريد أن يكون شريكا في المسؤولية على صحته وطرق علاجه، وعلى الأطباء أن يشركوا مرضاهم في اتخاذ القرارات والتفسير الواضح والحقيقي عن المرض والطرق العلاجية المتاحة، وبذلك يزيدون من نسبة النجاح، ويساعدون مرضاهم على الشفاء بشكل أسرع. إن إشراك المريض يقوي من معنوياته، والتعاون من جانب المريض يخفف الغضب في حالة عدم الرضى من نتيجة العلاج. فأنا لا أقبل أن أعطي للمريض علاجاً إذا لم أشعر بفهمه لطريقة العلاج واقتناعه بها.

يجب على الطبيب المعالج أن يصغي دائماً وان لا ينفي رأي المريض لأيّ جهة نظر، أو طريقة علاج مهما كانت، بل بالعكس، عليه أن يدعم مريضه وأن يعطيه النصائح الضرورية لكل طرق العلاج الممكنة. اي يجب على الطبيب أن لا يتخلى عن المريض. هذا لا يعني أن الطبيب مجبر على الموافقة على طرق علاجية أخرى اختارها مريضه، ولكن عليه احترامها بدوره. للطبيب الحق أن يقول: " أنا لا أوافق على طريقة العلاج هذه أو تلك ولكن أريد أن أبقى على إطلاع دائم على حالتك الصحية " .

سيطرتك كمريض على تصرفك الطبي، ستجعلك تسعى إلى بناء علاقة وثيقة مع طبيبك. شارك طبيبك في نمط حياتك الجديد لكي تحسّن من صحتك، اعرض أمامه أهدافك، آمالك وتطلعاتك، وطالب بالمعلومات التي تريدها، بادر بتفسير تأثير المرض على حياتك، عبّر عن شعورك إزاء المرض، وتوقّع من الطبيب ان يصغي وان يقابل طلباتك بالتفهم والاحترام،

الأطباء المهرة، هم الذين يزودون المريض بمعلومات ونصائح عن نمط حياة صحيح، وكيفية تجنب المرض، ويقلّلون من وصف الأدوية وتشجيع استعمالها. اما المرضى الذين يعتبرون متعالجين ناجحين هم الذين ينصاعون إلى النصائح الطبية والإرشادية بجدية فيما يتعلق بنمط حياة صحي، ويمتنعون عن تناول الأدوية قبل أن يفحصوا كل الاحتمالات الأخرى، وذلك للأسباب التالية:

أـ لِكُلِّ الأدوية عوارض جانبية، وأضرارها أحياناً تكون أكبر من المرض نفسه.
بـ وظيفة الدواء أحياناً هي تخدير عوارض المرض، في حين أن المسببات الحقيقية للمرض، لا يتم علاجها إلا بعد أن تتفاقم.

جـ من الممكن أن يدمن الإنسان على الأدوية لدرجة أن جهاز الشفاء الطبيعي الموجود في جسم كل واحد منّا تضعف قدرته على أداء وظيفته.

الأطباء الميكانيكيون: نحن نرى دائماً أن الطب الغربي التقليدي ينظر إلى الأشياء بشكل ميكانيكي ويتغاضى عن المشاعر النفسية للمريض، ويظنون أنهم يستطيعون إشفاء الأمراض بهذه الطريقة، بدون أن يهتموا بالشخص وأحاسيسه وقد تكون المشاعر من مسببات هذا المرض للعين، لذلك يجب أن ننظر إلى بيئة المريض والظروف التي يعيش فيها، فمن الممكن أن يتواجد الخطأ فيها، وربما استطعنا أن نجد هناك مفتاح الشفاء. أمالية (٥٩ سنة) تعمل كطبيبه نفسيه، تبين أنها تعاني من أورام سرطانية في ثديها، وقرر الأطباء قطعهما. تقول أمالية أنه بعد العملية جاء الطبيب لكي يزيل الضمادات، وانتبهت أنه لم ينطق بكلمه، وبعد أن أزالها تركها في الغرفة لوحدها، لكي تنظر إلى نفسها بالمرآه فكان الأمر صعباً جداً عليها حين رأت جسدها بدون ثديين، مما سبب لها البكاء بشدة، وتقول أمالية أن عدم مبالاه ذاك الطبيب هو الذي أزعجها، كان هذا التصرف شيئاً متوحشاً بالنسبة لها، وقد ترك فيها جروحاً عميقة لن تستطيع نسيانها بسهولة.

الطبيب الذي أريده لنفسي، أو لأي شخص يهمني هو الذي أتوقع منه أن يتفهم المرض على أنه أكثر من وضع جسماني، إنها تجربه مع رساله يجب ان يصغى لها.

العلاج الطبيعي:

إن النظرة الشمولية للمريض هي نقطة الإنطلاق الرئيسية في الطب الطبيعي وهي نقطة الاختلاف الأساسية بينها وبين الطب المتداول. ففي الطب الطبيعي لا يوجد اختصاص. أي أنه ليس هناك طبيب للعيون وآخر لأمراض القلب، أو لأمراض المسالك البولية وغير ذلك. بل يتعاملون مع الجسم وكأنه وحدة واحدة متواصلة ومتعلقة ببعضها البعض، الفكرة الرئيسية للعلاج الطبيعي، هي أن نكتشف السبب الرئيسي الكامن وراء الخلل الناتج من جهاز معين في الجسم الكلي. في الطب الطبيعي إذا أعطي الجسم العلاج الصحيح فلا بد من الشفاء، وليس هنالك من أمراض مستعصية

كالتي رسخت في أذهاننا كمرض السرطان، التهاب المفاصل، الربو وغيرها... إنَّ الطاقات الوحيدة القادرة على شفائنا موجودة في داخل كلِّ شخص فينا، وهي غير مستغلَّة في معظم الأحيان. لتتعلَّم من هؤلاء الأشخاص الذين كانوا على حافة الموت، والذين لم يَقم الأطباء بإعطائهم أملاً في الحياة، كيف انتصروا على المرض! وعاشوا حياتهم مليئة بالحياة.

يعتمد العلاج الطبيعي على ثقة المريض بالمعالج، وعلى تعاونه التامَّ معه. فعلى المريض أن يعلم أن العلاج الطبيعي، لا يمكن أن يحلَّ مشكلته خلال لقاء واحد، وإنَّما يتطلب هذا عدَّة لقاءات وعلى المريض أن يتعاون وينفِّذ تعليمات المعالج. الطبَّ العادي يطلب من المريض أن يتناول دواءً معيَّناً كلَّ صباح ومساءً، وربَّما تجنَّب بعض الأطعمة كالحلويات وما شابه ذلك، أمَّا الطبَّ البديل فيفرض على المريض أن يقبل ما يطلب منه، فمثلاً، إذا طُلب منه أن يقوم برياضة ما، عليه أن يقوم بها، وإذا طُلب منه أن يتجنَّب أكلاً معيناً، عليه أن ينفِّذ ذلك. وقد كان الفلاحون والمزارعون في بلادنا في السابق يتمتَّعون بصحة جيدة جداً لأنهم كانوا كثيري الحركة، يخرجون في الصباح الباكر إلى الأراضي والمزارع، يستنشقون الهواء الطلق، والأوكسجين الصَّرف، وهذا يؤثر على صحتهم بالإيجاب. فإذا كان مريض ما يعاني من تصلُّب في رجليه لأنه لا يمشي كثيراً، يمكن للمعالج أن يحرِّر له عضلات رجليه، ويعود المريض إلى المشي المستمر والحركة، كي لا يذهب تحرير العضلات سدىً، فإنَّ عاد إلى استعمال السيارة، أو إن لم يعود نفسه على المشي، فسرعان ما تعود إليه الأعراض المرضية.

على المريض أن يواظب على تلقِّي العلاج، وعلى تنفيذ التعليمات. لا ننصح بتناول الأدوية، لأنَّ في الأدوية عوارض جانبية كثيرة، قد تسبِّب ضرراً أكبر للمريض، من الفائدة التي كان يريجوها. ومعظم الأدوية، هي مسكَّات ومهدِّئات، تخدم الألم لفترة معيَّنة، لكنها لا تعالج أسباب المرض. فإذا كان هناك احتكاك بين النتوءات العظمية والأعصاب، فالأدوية لا تزيل سبب الألم، وإنَّما فقط تخدره. وهكذا بالنسبة للظواهر المرضية الأخرى.

الطبَّ البديل يعالج سبب المرض، وعندما يبطل السبب، يبطل المرض، فلا حاجة إلى دواء.

نلاحظ عشرات الناس يخرجون من الصيدليات وهم يحملون أكياساً تحتوي على عدَّة أنواع من الأدوية. ولا أحد يقدر أيَّ ضرر يحدث للجسم نتيجة لذلك. لقد أصبح الإنسان مستعبداً للدواء، ومنهم من تحوَّل هذا العمل عنده إلى روتين دائم، بحيث أنه

إذا شعر بأيّ بداية لألم في الرأس أو لأي عضو في الجسم، فإنه يسارع إلى تناول الدواء، وهذا الوضع يخمد المقاومة الذاتية في الجسم.
*نجاح العلاج الطبيعي لا يعتمد على الفحوصات المجهرية التي تفشل عادة في تحليل او فهم سبب مشكلة المريض.

هدية المرض:

نحن معتادون على أن نفكر ان المرض هو عقاب او فشل ولكنه أيضا يمكن أن يكون هدية!

هناك مثل عربي يقول: " لا تكرهوا شيئاً لعله خير لكم "، إليكم قصه قرأتها، كان مزارع يحب مزرعته وكان يعتاش منها ولكنه لا يملك ادوات ميكانيكية، فكان يحرق الارض بواسطة حصان. وفي أحد الأيام مات الحصان فنظر الناس إليه وتأسفوا على وضعه وقالوا " يا للاسف " فردّ عليهم المزارع بكل هدوء " سوف نرى ". ولان اهل البلد اعجبوا بطريقة تفكيره قرروا ان يجمعوا له نقوداً وأن يشتروا له حصانا جديداً، وراحوا يقولون " كم هو محظوظ " فرد عليهم المزارع " سوف نرى ". بعد بضعة ايام، ظهر أن الحصان لم يتعود على المكان الجديد وشعر بالغرابة فقفز فوق الجدار وهرب فقال اهل البلد " يا للاسف " فقال المزارع " سوف نرى "، بعد اسبوع رجع الحصان مع عشرة خيول بريّة اخرى تلاحقه فقال الجميع " كم هو محظوظ " فقال المزارع " سوف نرى "، في اليوم الثاني ركب ابن المزارع احد الخيول، لكنه وقع من على ظهره وكسر رجليه فقال الجميع " يا للاسف " فقال " سوف نرى ". في اليوم التالي جاء الجيش ليأخذ كل ابناء البلد للحرب فأخذ كل شباب البلد ماعدا ابن المزارع بسبب رجليه المكسورة فقال الجميع " كم هو محظوظ " فقال المزارع " سوف نرى ".... نحن أيضا يجب ان نفكر عند حدوث شيء نظن انه سيء في البداية ونقول " سوف نرى "، قبل ان نحكم على الاحداث في حياتنا هل هي جيدة أم سيئة؟ صحيحة أم خاطئة؟ يجب ان نميز، ان الامر نفسه لا يكون جيدا او سيئا لأنه في كل حدث سيء هناك أمور جيدة تحصل بسببه.

عندما تتعلم ان تعيش حياتك بطريقة التفكير " سوف نرى "، ستفهم كيف ان المرض يمكن ان يعتبر هدية، ستعرف لماذا وصف البعض مشكلته على انها كانت فرصة او لحظة يقظة، تحد وبداية جديدة.

إليك مريض ايدز الذي وصف وضعه كالتالي: " إذا تغلبت على هذا المرض، عندئذ

فسيكون الايدز افضل شيء حصل لي، لانه كان لي بمثابة صدمة ايقظتني من منامي، جعلتني أسأل من أنا وماذا أريد؟ ما هي حياتي هل أنا سعيد؟ هناك ايضا شباب في الثانية والعشرين من عمره، يعاني من سرطان المخ، قال " تعلمت ان أعيش، أحب ان اعيش، أحب عائلتي وأصدقائي وعملي، استيقظ كل يوم وأشعر بالسعادة كوني لا زلت حيا، أنني مريض لاكثر من سنة الان، وانا في طريقي الى الشفاء، وانني سعيد أنني مرضت، لقد تغيرت كل نظرتي للحياة، انني أستغل أكثر ما يمكن من الوقت في كل يوم " .

ستيفن لويس مؤلف ومستشار، عمل مع مئات الاشخاص المرضى، التقى مرة بإمرأة قالت له: " إن السرطان هو الهدية للذي يعيش بوفرة " . كانت امرأة جميلة في جيل الخمسين، تعاني من سرطان متقدم. كتبت رسالة لتشرح فيها ما تشعر به: " قبل ثلاث سنوات تباركت بالسرطان، بحثت كل حياتي عن معلم ولم اجده، حتى وجدت بداخلي السرطان الذي بدأت انتبه له مع كل نفس استنشقه، حتى رأيت ان كل لحظة في الحياة ذات اهمية كبرى. لم أكن في السابق أشعر بالحياة والوجود حتى أصابني السرطان، كانت فرصة لي ان أولد قبل ان أموت، لأنني قدرت معنى الحياة " . شعور مثل هذا قد يكون من الصعب علينا تصديقه اذا لم نعان من مرض جدي . قابلت مرة صبية عمرها سبع وعشرون سنة تعرضت لحادث طرق تركها مشلولة من الورك وأسفل، قالت ان الشلل كان هدية لها لأنها جعلها تستيقظ وتنظر حولها كم الأشياء الصغيرة جميلة والتي نأخذها كمفهوم ضمنا، من الطبيعي أنها تتمنى الشفاء لتمشي مجددا لكنها قالت أن الأمر لا يحزنها كيفما كان يحزنها منذ البداية لأنها تعلمت الرسم وتقضي أغلبية أوقاتها مشغولة به .

ان الدرس العظيم الذي يتعلمه الناس من أي مرض مهّد للحياة هو الفرق بين ما هو مهم وما هو ليس مهما وايضا هنالك الذين يكتشفون قدرات لم يعرفوا انها تواجدت فيهم من قبل، أي حين كانوا أصحاء .

زارتني امرأة عانت خلال أكثر من عشر سنوات من الام في مفصل الورك، وتعالجت عن طريق الأبر المهدئة وتناولت الأدوية المسكّنة القويّة وقد قال لها الاطباء، إنّ عملية تبديل المفصل، هي الحلّ الوحيد لها. ولكنها رغم أمها قررت أنها لن تخضع للعملية، وستبحث عن طريقة لتساعدها على الشفاء. وفي طريق عودتها من المستشفى اشترت كتابا للكاتب نورمان كيزنس الذي يبحث على السيطرة على الالم بطرق طبيعية.

بعدها اتخذت القرار التالي: لن اتناول الادويه بعد، سأمشي كل يوم ستة كيلومترات اربع مرات في الاسبوع، وسأرجع لحياتي وعائلتي. لقد قالت " في الشهر الماضي كنت في عاصمة الصين، ومشيت سورها العظيم، في داخلي سلام، هدوء، سعادة، وثقة بما قد تستطيع الروح والجسم البشري ان يفعلوا. هذه هدية أمل أن أعيش وأكبر معها لاخر حياتي، قبل حياتي الجديدة كنت اشعر أنه من الاسهل علي أن أستلقي على السرير واتناول الادوية الكيماوية التي وصفت لي على يد الاطباء من ان اكون في صراع دائم مع المرض، ولكن ما أكبر الجائزة وما أقوى الانبساط الذي يأتي بعد النجاح".

أن تكون مريضاً جريئاً لا يعني أنك ستعيش الى الابد، إن أحداً لن يعيش الى الابد، ولكن هذا يعني أن لا تواجه التحدي وتعيش كل لحظة ممكنة في حياتك. احيانا أحاضر امام اشخاص مرضى، أو اشخاص كانوا مرضى. اتحدث عن قيمه المرض كهديه وتحدي. اعرف كم هو شجاع كل انسان يتحدى المرض، يجب علينا كلنا ان نواجه الحقيقه انه لا احد يعيش حتى الابد، المرض والموت ليسا من علامات الفشل، الفشل هو ألا نتحدى المرض خوفاً من الفشل.

يعيش معظم الناس اليوم في نمط حياة خاطئ، ويتعاملون مع اجسامهم دون حساب وبشكل غير واع، إنهم لا يعرفون قواعد العناية الشخصية التي يتوجب عليهم معرفتها حق المعرفة، إلا عندما يداهمهم المرض الذي يكاد يقضي عليهم، فيجبرهم إلى تغيير الاتجاه.

هدفنا هو التعلم كيف نعيش بفرح، تفاؤل وحب. والمرض يستطيع ان يعلمنا ذلك. ولقد تعلمت معنى الحياة من الاشخاص الذين شفوا من المرض. هؤلاء الذين تعلموا ان يتحدوا مرضهم وأن يشاركوا في مسؤولية علاجهم.

يجب ان نتوقف عن اعتبار الدواء انه صاحب قوة الشفاء الوحيدة، بأنه يستطيع إحلال العجائب. لقد حان الوقت لدراسة وفحص عملية الشفاء وايجاد الطريقة البديلة للدواء. اذا لم نغير في النظرية التابعه للدواء والشفاء بحسب الطبيعة فلن نستطيع ان نتقدم، لأن كل جيل له امراضه المهدهه، اذا وجدنا علاج لواحد فسيظهر لنا ثان، لذلك نحتاج أن نركز بحثنا ليس فقط على أدوية جديدة، بل على تعليم الناس كيف يستغلون " الصيدلية " الموجودة في داخلهم، وأنا واثق انه في السنين القادمه هذا الذي سيحصل. هذا ما أحاول تعليمه للناس الذين يزوروني يوميا في عيادتي.

أصيب ميشيل بمرض السرطان الليمفاوي، ما يسمى بلغة الطب " هوشكينز " وقد

تنبأ له الأطباء بأن يعيش فترة زمنية أقصاها ستة أشهر، كان ميشيل يائسا وحزينا، وفي يوم ما مرت إمراة صدفه وعندما رأته يبكي سألته عن حاله، وفسر لها سبب بكائه فعندها قالت له: " ميشيل لست مجبرا أن تموت وبإمكانك العيش إن أردت " ودلته عن رقم هاتف نروبوات. توجه ميشيل عند هذا النتروبوات الذي وصف له أعشابا طبيعية ونصح بتمارين رياضية وايضا في تخفيف التوتر في حياته إذا كان يعاني من مشاحنات مع أفراد عائلته. ميشيل أتبع هذه النصائح بحذافيرها وقد بدأ يشعر بتحسن بعد شهر واحد فقط، وبعد ستة أشهر مرّ بفحوصات جديدة وقد أصيب أطباؤه باندهاش لأنه لم تظهر أي آثار للمرض. لقد سجل ميشيل في الملفات الطبية على أنه أول إنسان يشفى من " هوتشكينز " .

إنّ عمليّة الشفاء هي نتيجة لجهد كبير، فلا تستهتروا بمواقف وحالات تم شفاؤها والتي كانت شبه مستحيلة ولا يمكن اثباتها " علميا " . حالات يسميها الطّب بأنها شاذة أو أنها أعجوبة. أما أنا فأسميها " شفاء نفسي " .

لقد قررت أن أعمل بهذه المهنة، وأن استعمل مهاراتي التي تعلمتها، كي أساعد وأساهم في تحسين قدرات الشفاء عند الناس. كوني معالج اعرف أن أشياء عجيبة ممكن أن تحصل عندما تتدخل الطاقة الداخلية بالشفاء.

الرياضة وأهمية الحركة:

ان الناس الذين يمارسون الفعاليات الجسمانية قليلا ما يمرضون، لأنهم يطورون جهازاً بيوكيميائياً يعارض التوترات وبالتالي الأمراض. هذا الجهاز مهم جدا في المجتمع العصري المليء بالتوترات، معروف ان ٤٠٪ من الزيارات عند الاطباء تتعلق بمشاكل نابعه من توترات مثل ألام رأس، الام ظهر، تشنّج بالعضلات، أرق، خوف، ضيق نفس، إلتهاب المفاصل واكتئاب.

الرياضة تساعد كثيرا في التغلب على التوتر وتأثيراته السلبية، تكلمنا عن إفراز الادرنالين وقت التوتر، والذي لا نستطيع استغلاله عندما نكون جالسين مقابل الحاسوب مثلا، ولكننا نستطيع إستغلاله كلما مارسنا الرياضة اكثر، وبهذا نقوم بخفض إمكانية اصابتنا بمرض مزمن ونزيد إمكانية العيش. تذكر أن الناس في الماضي كانوا معتادين على الحركة. هناك أنواع عديدة ومختلفة من الرياضة، تستطيع إختيار الأنسب لك ولجسمك، إذا تصعبت ممارسة رياضة حمل الاثقال أو السباحة ووجدت صعوبة في إجهاد نفسك فأنصحك بممارسة اليوغا فهي سهلة ومفيدة،

مدربة اليوغا عادة واكد تقول أن اليوغا تعمل على ثلاثة أجهزة: العضلات، الأعصاب والهرمونات فهي تعزز الطاقة والتنفس، تنشيط الجسم من جهة، وتهدئ من ضغوطاته من جهة أخرى.

إن نمط الحياة اليوم فيه حركة أقل، فلننا بحاجة ان نقوم عن الكرسي كي نرفع من صوت التلفزيون مثلاً. عندما نقضي وقتاً أكثر في وضعية جلوس لا يوجد للتوتر مكان اخر يذهب إليه غير البقاء في داخلنا لذلك يجب الانستغراب عندما نزداد وزناً ويثقل تنفسنا.

الرياضة ليست للشباب فقط وهي بالغة الأهمية للبالغين لأنها مهمة لأداء وظائف أجهزة الجسم.

فإن وضع عضلاتك مهمان جدا لمظهرك الخارجي ولشعورك، فالتغذية لوحدها لن تكفي. أفضل طريقة هي الدمج بين التغذية والتمارين.

يجب الحذر بالأخص على الاولاد الذين لا يقومون بتمارين رياضية ويجلسون لساعات طويلة مقابل التلفزيون لأنهم حتما سيصبحون سمينين ومترهلين.

أولاد اليوم يقضون اوقات فراغهم دون ان يحركوا اجسامهم، اصابعهم فقط هي التي تتحرك وتضغط على ازرار اللعبة الالكترونية او بجهاز التحكم عن بعد. هاكم بعض الحقائق عن الرياضة:

* خطر الاصابه بامراض القلب اقل ب ٤٥٪ عند الاشخاص الرياضيين مقابل الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة.

* تغيرات خفيفة بالتغذية مع برنامج للفعاليات (الاوروبيك) تحسن مستوى الكولسترول وتخفض خطورة المرض بعروق القلب. مشي سريع، ركض، سباحة، ركوب على الدراجة الهوائية، رقص، وتنس هي انواع الفعاليات الجسمانية لتخفيف الكولسترول السيء LDL ورفع الكولسترول الجيد ال HDL .

* معروف ان قلب انسان ذا لياقة بدنية مرتفعة يشفط ٢٥٪ دم اكثر بالدقيقة في وضع مريح.

* ان الرياضة الدائمة تساعد في تليين العروق، كذلك لدى كبار السن لأنها تسمح بجريان دم صحيح وسليم وضغط دم منخفض. احتمال اصابة انسان رياضي بضغط الدم العالي هو ٦٠٪ أقل من غيره.

* الرياضة تساعد كثيرا مرضى السكري، تزيد قدرة الجسم على استغلال الانسولين، تخفض ضغط الدم، تحسن من مستوى الكولسترول وتخفض من دهن الجسم.

*الرياضة تبطئ تطور ترقرق العظام (الاستيوبوروزيس) فمعروف ان النساء يخسرن من كثافة العظام خصوصا بعد توقف العادة الشهرية.

*الرياضة الجسمانية خصوصا رفع اثقال تشجع الجسم على ان تخفيض مستوى التوتر، وتقدر ان تزيد كثافة العظام بنسبة بين ٢٪-٨٪.

*برنامج دائم للفعاليات الجسمانية ممكن ان يمنع انواع سرطان تتعلق بتحيد الهرمونات مثل سرطان الثدي، سرطان عنق الرحم وسرطان الخصيتين.

*توجد للرياضه علاقة وطيدة بحدة العقل، بوقت التجاوب، بدقة المواهب الحسابية. الفعاليات الجسمانية ممكن ان تحسن الابداع والخيال.

*احدى الفوائد البارزة للفعاليات الجسمانية هي زيادة تبادل المواد والحقيقة ان الجسم الرياضي يحرق خمسة اضعاف سعرات حرارية أكثر أثناء الأداء الرياضي، وضعفين وقت الراحة.

الأداء الرياضي لا ينعكس فقط في خسارة الوزن بل في تحول الانسجة الدهنية الى انسجة عضلية والنتيجة ستنعكس على قوامك وعلى وضعية جسمك لذلك فعاليات جسمية متواصلة هي طريقة رائعة للحفاظ على مظهر الشباب ولتأخير الشيخوخة.

* ان مزاوله التمارين الجسمانية تساعد على تحسين أي قصور في وظيفة التنفس لدى الخلايا، مما يؤدي إلى نوم عميق وشهية جيدة وعملية خروج سليمة.

*أكثر سبب شائع لآلام الظهر هو ضعف عضلي الذي يتسبب من عدم ممارسة التمارين.

*جزء كبير من تدهور وضع المسن والمشاكل الجسمية التي ترافقه تتعلق بقلة الحركة لديه وليس بسبب سنه، لياقة بدنية تستطيع ان تساعد الاشخاص في الحفاظ على صحتهم، وان يبقوا فعالين ومستقلين وقت كبرهم، الاشخاص الذين يأكلون جيدا ويمارسون الرياضة بشكل دائم يستطيعون ان يظلوا شبابا، هل يستحق الامر ان تنتعل حذاءك الرياضي الان وتخرج لكي تمشي مشيا سريعا؟! نعم، انه مجاني، مفيد وممتع.

هؤلاء الذين ليسوا معتادين على ممارسة الرياضة، هنالك حالات نستطيع استغلالها لكي نقوم بفعاليات جسمانية وهذه بعض الامثلة:

١- حاول أن تستغني عن سيارتك وان تقوم في مهامك بواسطة المشي، وإذا لم تستطع ذلك، فأوقف السيارة بعيدا عن المكان الذي تقصده.

٢- العمل في الحديقة قصّ، تنظيف إلخ...

٣- اعمال بيت، تنظيف، تكنيس، تمسيح الخ...

٤- الصعود على الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي.

٥- اللعب مع الأولاد.

٦- ارفعوا الكرسي بدل جره.

٧- عند الاستحمام قوموا بتنشيف جسمكم جيداً بمنشفة خفيفة.

هذه التعليمات البسيطة ستشغل عضلاتكم وتحرك الدورة الدموية بكم ولو قليلاً فكما قلنا قليلاً أفضل من لا شيء.

تقل حركة الناس ويكثر جلوسها في العالم الغربي، إن ذلك يؤدي الى عدم توازن في مركز الثقل وهو يؤدي الى توتر في منطقة الرقبة والكتفين، حتى أن الأولاد كانت تقضي وقتها في الخارج وبالحركة الدائمة، أما اليوم يصرفون ساعات طويلة ومتواصلة في ألعاب الفيديو والانترنت، الجلوس المتواصل يجلب معه أكل زائد وحرق أقل لمواد الجسم. هذه تسبب زيادة في الوزن، ضعف بالعضلات، تشوهات في العمود الفقري، الرأس متدل إلى الأمام، الظهر متقوس والبطن يبرز أيضاً. توجد في العمود الفقري تقوسات طبيعياً التي تعطيه ليونة معينة وهي ذات وظيفة مهمة لإيقاف الصدمات بين عظام الفقرات خصوصاً باتجاه المخ. تقوسات مبالغتها تسبب توازن غير صحيح للجسم، ونمط حياة سلبي قليل التحرك يضعف العضلات التي تدعم العمود الفقري، وعلامات ألم في الظهر لن تتأخر عن الوصول.

ابو حسام، مدمن على المشي:

عمره ٦٣ سنة، طاقته وشكله يظهران بأنه اصغر ب ٢٠ سنة من عمره الحقيقي. يمشي ٨ كم يوميا.

يذهب للإجتماعات والمناسبات مشياً على قدميه مع انه يملك سيارة، ويمشي أيضاً حين يريد أن يشتري من الدكان فواكة طازجة او منتجات معينة هو فعال جداً في الخدمة العامة والسياسة المحلية. أيامه مليئة بالفعاليات المفيدة والمثيرة، ويقوم في نهاية كل اسبوع في جولة بين احضان الطبيعة ليجمع الخضار مثل الخبيزة والعلت وغيرها.

يقول عامر:

انا وزوجتي ليندا لدينا طريقة مفضلة لملء وقت الفراغ فنحن نقضي معظم أوقات الفراغ في المشي، احياناً اسألها عن اقتراحاتها لقضاء نهاية الاسبوع، فتجيبني، " لما لا نمشي "؟

وهي تقصد انه دعنا نذهب بدون تخطيط، هذا يعني اننا سنذهب مشياً بدون ان نعرف

اين سنصل، ربما ينتهي بنا الامر إلى شراء اشياء، مشاهدة فيلم سينما، المشي على شاطئ البحر او الاكل في مطعم جديد. اذاً " التمشاي " هي طريقة ممتعة وجميلة من خلالها تُمرن جسمك وتزيده حيوية، والمتعة فيها انك لا تعرف اين ستذهب ولكنك تكون مع انسان تعرفه في رحلة اكتشاف فجائية ممتعة " .

انا اشجع على المشي فهناك اسباب كثيرة لذلك، اولاً لأنها رياضة سهلة والجميع يعرف كيفية ممارستها، ثانياً بالإمكان تنفيذها بكل وقت وفي كل مكان، ثالثاً امكانية الاصابة والضرر أقل بكثير من اي رياضة اخرى.

دائماً امشي مقابل الشاطئ في منطقة حيفا وبعدها امارس التمارين المختلفة أما اذا كنت تسكن في وسط المدينة فامكانية المشي ايضا واردة. (مفضل أن لا يكون وسط ازدحام السيارات).

المشي يَمُرّن المخ ايضا، فعالية المشي (اليد اليمين تتحرك الى الامام مع الرجل اليسرى) تنتج في المخ فعالية كهربائية تؤدي إلى هرمونية للجسم.

تأثير المخ على المناعة:

ما زال الطب التقليدي يستهتر بفكرة وعلاقة المخ مع المرض وبذلك يرفض فكرة قوة الشفاء التي يؤمن بها العلاج الطبيعي. في جميع انواع الطب على مدى التاريخ وايضا عبر ابو قراط (ابو الطب) عرفوا دائماً الحاجة للشفاء بواسطة مخ المريض، وكذلك مدى تأثير الحزن واليأس والتوتر على ظهور المرض ونتائجه، لذلك لم يستخفوا بإمكانية الشفاء الموجودة في الايمان والراحة النفسية.

بحث بريطاني اخير اظهر أن جهاز المناعة يُسيطر عليها المخ بشكل غير مباشر، بواسطة الهورمونات بمجرى الدم، وبشكل مباشر بواسطة الأعصاب والليمفاويات العصبية (النويروكيماوية).

لقد وجد في بحوثات مخبرية أن الاشخاص المتفائلين بطبيعتهم والذين لا يعانون من توتر، ويتمتعون بالراحة النفسية ونسبة كريات الدم البيضاء لديهم والتي تحمي الجسم من الاجسام الغريبة هي أعلى من الاشخاص الذين يعانون من التوتر والخوف والغضب حيث أن جهاز المناعة لديهم ضعيف ونسبة كريات الدم البيضاء منخفضة، اي بما معناه ان كل انواع الشعور السلبي تضعف سيطرة المخ على جهاز المناعة فيترك الجسم فريسة سهلة للفيروسات والاورام السرطانية.

عن ذلك قال ابو قراط قبل اكثر من ألفي سنة: "أنا أفضل أن أعرف من هو الانسان الذي يعاني من مرض على ان اعرف ما هو المرض الذي يعاني منه الانسان " .

السرطان:

يستطيع الخوف ان يقضي على المناعة ويعطي المجال للسرطان أن يتطور، فإذا نكما قلنا فالسرطان ليست المشكلة لأنه ينتج بالجسم بشكل مستمر ومناعتنا القوية دائما تدمره، كلمة " السرطان " تسبب الخوف عند الناس عامة وعند المريض خاصة فيشعر وكأن نهايته قريبة فينتابه الخوف، زد على ذلك العلاج الكيموترايبي الذي يتناوله المريض لتدمير السرطان إذ أنه يدمر في طريقه القوة الباقية بالجسم ويصبح الجسم هزيلا لا يستطيع مقاومة اضعف البكتيريا، وهذا الأمر حسب رأيي يحسم الإنتصار لصالح المرض. على الإنسان أن يكون محاربا، وان لا يخاف من المرض لئلا يفشل في التغلب عليه.

إننا أفضل ممّا نظنّ أنفسنا. إذ توجد لدينا قدرات غير مستغلة تظهر احيانا في اوقات الشدّة، وكلّ مرض جاء كي يحثّ قوانا ويشجّعنا على تسلّم زمام الأمور بأنفسنا. عمليّة الشفاء ليست عمليه سهلة، بل أنها عمل بطولي ينبع من مجهود داخلي وتصميم المريض على التخلّص من المرض هو أهم عامل للشفاء.

وصل عندي ابو ابراهيم في سنة ٢٠٠١ وعمره ثمانية وسبعون عاماً، كان يعاني من آلام في الرقبة. وقد شكى ايضا انه يعاني من آلام قوية في المعدة، فنصحته باجراء فحوصات للمعدة. وبعد الفحوصات ومشاهدة الصور تبين أن لديه جروح في المعدة واورام حولها، وفي الفحص المخبري، تبين أنه يعاني من سرطان في المعدة. وقد نصحه الأطباء بإجراء عملية لكي يستأصلوا الجزء المصاب من المعدة. لكنه رفض ان يجريها حالا بحجة أن تلك الفترة كانت بداية الربيع وهو يعمل في صيانة الحدائق وقد قال: " اريد ان أعمل في الارض كي يصبح العالم جميلا، فإذا عشت فستكون نعمة، وان مت، فسيكون العالم أجمل " بعد شهر رجع سعيد لكي يجري العملية وقد أجراها بكل سهولة، وكان مرتاحا ولم يعان من أي ألم. لكن الأطباء لم يكونوا مرتاحين لوضعه، فقد كانت اورام كثيرة موجودة في الأنسجة القريبة ووجدوا لديه عدد من الليمفاوات لها قابلية ايجابية للاورام السرطانية. نصحه الأطباء بعلاج كيميائي وعلاج بالاشعة. لكنه قرر هذه المرة ان يرجع لبيته ليعيش حياته كيفما كان وقرر انه لن يتعالج ابدا وسيترك نفسه دون علاج " وكل شي من الله منيح " على حد تعبيره. ولم تساعد نصائح أطبائه الذين حاولوا أن يفهموه انه بهذه الطريقة ينهي حياته بيديه. في تموز ٢٠٠٥ تفاجئت برؤية اسمه مسجلا عندي في العيادة للعلاج، كنت متأكدا انه شخص اخر بنفس الاسم وقد تفاجأت عندما رأيته في عيادتي وحسبته قد فارق الحياه منذ فترة، فسألته كيف عاش؟ ما الذي دفعه الى المجيء إلي قال: عندي بعض الألم في اسفل الظهر بسبب العمل في الحديقة واستعمال المنكوش، وقد سألني:

" هل يجب ان اتوقف عن هذا العمل الشاق "؟. اجبته فوراً " كلا، ممنوع أن تتوقف عن الذي تعمله، ولكن قل لي ألم يتراجع وضعك الطبي الى الوراء؟ أجبني انه منذ ان رفض ان يدخل المستشفى، وهو "يركض" في الحياة، ويحاول إلهاء نفسه قدر الإمكان، فكان يشغل يومياً في حديقته ويمشي في البلدة ويشترى أغراض البيت بنفسه. كان يلهي نفسه ولا يفكر بالمرض.

ومرت خمس سنوات وقد احتفل ابو ابراهيم بميلاده الثالث والثمانين، ربما كنت ستسأل عزيزي القارئ ماذا حدث للسرطان عند ابو ابراهيم، وهل تخلّص منه؟ الحقيقة انني لا اعرف اذا قضت المناعة لديه على السرطان ام انه ما زال موجوداً في جسمه. ولكن ما اعرفه هو انه عندما تنظر إلى أبو ابراهيم فإنك ترى دلائل القوة والعزيمة لأنه أراد أن يعيش حياً في الحياة.

أتذكر المثل العربي الذي يقول: " اريد ان أموت وغبرة الشوارع على رجلي " هكذا ايضا قال ابو ابراهيم انه يتمنى دائماً أن يموت وهو يشغل في الحديقة، بالفعل، إن السر الحقيقي يكمن في أنه انشغل عن فكرة الموت. ماذا نستطيع ان نتعلم منه؟ هل هناك تفسير طبي علمي للتفاؤل وحب الحياة والسعادة؟

إن قصص صراع البقاء والتغلب على المرض كما حصل لدى ابو ابراهيم وللكتيرين مثله، اسمها الصحيح " شفاء ذاتي "، وهذه العلاقة بين الجسم والمخ، ولكن بما أن أغلبيه الاطباء لا يؤمنون بهذا الشيء، فتفسيرها من قبل الأطباء يكون انه حدثت " معجزة " او انه " مرض ساكت " فهم لا يحاولون أن يدرسوا أسباب شفاء هذه الحالات " غير العاديه " .

" المشكلة الرئيسية بالمرض " ليست وجود خلايا سرطانية، تذكروا أن هؤلاء يولدون بالجسم كل الوقت ويتم تدميرهم عن طريق الجهاز الحصاني. المشكلة تنتج عندما يكون نمط الحياة سيء الذي يؤدي الى انتاج خلايا سرطانية كثيرة وإضعاف جهاز الحصانة على مواجهتها جميعاً.

أمراض القلب:

مع ان مرض وكلمة " السرطان " تخيفنا مع ذلك علينا أن نتذكر ان امراض القلب " تقتل اكثر " من أي مرض اخر لقد إكتشف الباحثون ان امراض القلب ممكن ان تتطور حتى عند اطفال بين جيل ٥-٨ فقط قليل من هذه الحالات تنبع من مشاكل وراثية، وان هذه المشاكل تتسبب نتيجة نمط حياة خاطيء.

الطب الحديث:

مع ان الطب الحديث توصل لنجاحات بسبب تطور التكنولوجيا والتي تتيح مثلا تغيير مفاصل عظام، ورك وركبتين، فهي لا تساعد كثيرا في مجال الوقاية ومنع الامراض. رغم كل السلبيات الموجودة في الحياة العصرية إلى ان قليلين يريدون التنازل عن الطائرات والحواسيب والتدفئة المركزية...

هنالك حل بديل نستطيع عمله، في اوكرانيا واليابان مثلا هنالك نسبة وفيات من المنخفضة في العالم. نتيجة ذلك سكان المنطقة ليس انهم يتمتعون بحياة طويلة فقط إلا انهم يتمتعون بصحة جيدة لعدد السنين الأطول في العالم، الناس تصل أعمارهم هناك إلى ١٠٠ عام، وهم يهنئون من عدم وجود أمراض مزمنة او أمراض شيخوخة مثل الخرف وضعف الذاكرة ومشاكل قلب وسرطان.

الأدوية التي تعالج امراض القلب خطيرة لصحتنا مع انها تعطي شعورا جيدا، تقريبا كل اطباء القلب يوصفون هذه الأدوية للمتعالجين الذين مروا بنوبة قلبية لانه حسب ادعاء الاطباء ان استعمال الادوية يخفف من احتمال حدوث نوبة ثانية. ولكن هل هذه هي الطريقة الوحيدة لتخفيف احتمال حدوث نوبة اضافية؟ الجواب هو لا ولا، حقيقة الامر حسب ما ذكر الدكتور آل سيرز في كتابه "The doctors heart cure" ان الادوية فقط تزيد تدهور الوضع، وعوارضها الجانبية السلبية من الممكن ان تضر في جهود الشفاء للمريض. جزء من هذه الادوية يسبب ارهاق، صداع، ضعف جنسي. ولكنني مع كل هذا الحديث، فانا انصحكم ألا تتوقفوا عن تناول ادويتكم بدون ان تتشاوروا مع طبيبك، توقف فوري للادوية ممكن ان يشكل خطر على صحتكم، تستطيعون تحسين وضع قلبكم وتقويته دون استعمال الادوية. هنالك بدائل طبيعية للادوية الكيماوية التي تعالج مشاكل صحية مزمنة. هذه المواد هي طبيعية وآمنة اكثر للاستعمال، وتوجد لديها القليل من العوارض الجانبية وهي لا تشكل خطرا على الكبد او على الكلى لدى تناولها بشكل مستمر، وايضا الادوية الطبيعية تكلف اقل ثمنا مقارنة مع الادوية الكيماوية. أدوية تخفيض الكوليسترول لها اضرار كثيرة وكما ذكرنا سابقا هنالك بدائل طبيعية تعطي نفس النتائج ربما بشكل أبطء ولكن بأمان اكثر.

تنبؤ الأطباء: إيمان يحقق نفسه

هنالك أهمية لموقف الطبيب في إنجاح العلاج بسبب تأثيره على المريض، إذا كان

الطبيب مترددا او غير متأكد يشعر المريض فورا بذلك. يجب إعطاء الامل وعدم اعطاء فترة زمنية محددة لحياة المريض.

كل شخص مريض، بإمكانه أن يحصل على الشفاء، وكلّما زاد الأمل عند فكر المريض تزداد احتمالات شفاءه.

إنه أحد أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأطباء، هو تنبؤهم لمرض معين أن ليس له شفاء والأخطر من ذلك هو تنبؤهم للفترة الزمنية التي تبقت للمريض. هذه عادة خطأ ويجب الإمتناع عنها، عرفت شخصا يدعى سامي أصيب والده بسرطان العظام (ميلغنانت ميلانوما) قبل خمس سنوات، قال له الطبيب حين زاره أن الوضع متأخر وأنه حسب الإحصائيات، فقط تبقى له بضعة أشهر. أنا أعتقد ان الإحصائيات هي للموتى وليس للذين على قيد الحياة، والد صديقي ما زال على قيد الحياة، وهو يقول إن ساعته لم تأتي بعد. ان المرضى الذين يصدقون تنبؤ الأطباء فيبرمجون تفكيرهم وسير حياتها حسبها وكأنهم لا يريدون تكذيب التنبؤات، وهذا التصرف سوف يحد من مقاومة المريض لمرضه. اصيب ابن شخص من ساجور أعرفه بفيروس فتاك كاد يقتله وأكد الطبيب أن حالته سيئة جدا ولا يرى أي أمل باستمرار العلاج، وهنا وقف الأب وطالب الطبيب باستمرار العلاج "لأن الرب فقط بإمكانه تقرير مصير الإنسان"، على حد تعبيره وأن يهتم بمعالجته مثلما تعلم في كلية الطب، عندما رأى الطبيب أن الأب مصمم بكلامه فرد عليه: "إن ساعتيه كل الأدوية اللازمة لكني لا أعد بشيئا" لقد مكث الابن ستة أشهر في العناية الفائقة حيث تواجدت خطورة كبيرة على حياته. اليوم يعاني الابن من الشلل والبكم، إلا أنه حي والوالد يؤمن بالمحاولات العلاجية حتى الشفاء.

لا تسمح للإحصائيات أن تقول لك متى ستموت. إنني أو من انه نحمل عالمين داخلنا احدهما يقول: "أريد ان اعيش" والآخر يقول: "أريد ان اموت" بداخلنا، النابعة لتصديقنا كلام الأطباء أو بسبب حزن ويأس شديدين، اللذان يجعلان الموت راحة بينما تصبح الحياة بلا معنى.

"الإنسان المعافى لديه أمل ومن يملك الأمل يملك كل شيء"

مثل عربي

حرارة جسمك:

طرق الدفاع عن الجسم:

هل تعلم أن ارتفاع الحرارة بالجسم يمنع انتشار امراض تلوثية، اطفال الذين تناولوا ادوية لتخفيض الحرارة مع انتيبوتيكات حدثت عندهم تعقيدات والتلوث انتشر (كل

الوقت يحاولون تخويفنا، انه بالذات اذا لم نتناول الانتيبايوتيك التلوث سينتشر ويستعملون اسمه المحدد هو (لجرثوم السترايتوكوكوس الذي بإمكانه ان يسبب أذى للقلب، ولكن هذا يحدث فقط في حالات نادرة، عندما تكون اجهزة الجسم سيئة جدا والجهاز الحصاني منخفض. هذه نتائج ابحاث دكتور ماثيو كلوجر طبيب معروف في جامعة مشيغين، كما عرضت في كتابه " الحرارة ووظيفتها في شفاء الأمراض: تنظيم من جديد " .

وفيه ينصح بعدم محاولة تخفيض الحرارة حين لا تتجاوز ٤٠ درجة سلزيوس، لان الحرارة تقوى جهاز الحصانه وتشغله: (لا نتكلم عن اطفال تحت السنة وكبار السن. كل ارتفاع بدرجة واحدة بالحرارة يقوى جهاز تبادل المواد (الأستقلاب) ب ١٠٪ ويجتهد الجسم أكثر بمحاربة هذا الالتهاب، كل تجربة لتوقيفها حتى باستعمال أضعف الأدوية ستؤدي الى ايقاف هذا الجهد بالجسم بالتخلص بنفسه من التلوث. على الأمهات ألا يقلقن عندما ترتفع حرارة أطفالهن، وأن لا يرون بذلك خطرا فوريا على الطفل. هذا السبب الأساسي الذي يناولون به الأطفال أدوية لتخفيض الحرارة. الطبيب لا يأبه في تهديئه الاهل لأن ذلك يحتاج إلى وقت، والوقت هو الشيء الذي ينقص طبيب العائلة، الذي يجلس في عيادته الكثير من المرضى. يفحص الطبيب الطفل ليتأكد من عدم تواجد مرض جدي ثم يصف له انتيبايوتيك ويبعث الاهل الى البيت مع نصيحه في تنمة العلاج وتخفيض الحرارة، إن ارتفاع حرارة الجسم يحارب الفيروسات والتأثيرات السلبية للأمراض.

ارتفاع الحرارة ممكن ان يكون خطر لدى اولاد مع سكري او الذين لديهم إعاقه معينه، الحرارة تزيد من تبادل المواد بالجسم واستهلاك الاوكسجين ونتيجة ذلك يزيد الضغط على جهاز التنفس وعلى القلب وايضا الاولاد المرضى بامراض وراثيه معينه التي تسبب لهم فقر دموي (أنيميا) صعبه، ايضا اولاد مع مشاكل هورمونية بحاجة الى نصيحة طبيب مختص. هؤلاء بحاجة الى عناية خاصه والذين الحرارة ممكن ان تشكل خطوره عليهم ولكن ان الغالبية الساحقه من الاولاد الذين لا يعانون من اعاقه خلقيه او مرض مزمن صعب، الحرارة بحد ذاتها ليست خطرا ولكن يجب ان لا نهملها، فيجب المراقبة فإذا صاحبه الام رأس قويه او تقيء متواصل او عدم هدوء يصاحبه ارتجاج، هنا يجب أن تكون المعالجه فورية لتخفيض الحرارة ولكن يجب التذكر ان التقيؤ هو عارض طبيعي عند ارتفاع الحرارة.

العقل الباطني:

ان الانسان المغمى عليه او المتخدر الذي يخضع للعملية يسمع عاديا مثل الانسان

اليقظ، فإنني انصح دائما بوضع موسيقى هادئة في المستشفيات وغرف العمليات فانها تساعد في تهدئة نفسية المريض خصوصا اذا كان خائفا. اذكر في هذا السياق " ابراهيم " الذي احتاج ان يمر بعملية البروستاتا وقد طلب من المسؤولين ان يسمع خلال إجراء العملية موسيقى لفريد الاطرش لأنه كان يستمتع بألحانه التي كانت تريخ أعصابه، في البداية رفض الأطباء ذلك ولكن بعد ان أصرّ تم الموافقة له. بعد إنهاء العملية استيقظ سعيدا وكان فرحا ومرتاحا وكانه لم يمر بعملية جراحية.

اما جان البالغ من العمر السابعة عشر، وقد اصيب بحادث طرق عنيف الذي سبب له إصابات بالغة، نقل جان إلى المستشفى في وضع خطير كان مع نبض قلبي خفيف جدا، وكسور كثيرة في عظامه وحروق بالدرجة الثالثة في يديه وبطنه وظهره، دخل غرفة الطوارئ مع طاقم اطباء الذي حاول جاهدا ان ينقذه وبعد ساعتين من محاولات إحيائه توقف قلب جو عن الخفقان، يئس الاطباء من المحاولة لأنهم لم ينجحوا في إرجاعه إلى الحياة وخرج رئيس طاقم الاطباء لينقل الأخبار السيئة إلى والديه الذين كانوا ينتظرون بخوف شديد، وما ان سمعت الأم خبر موت ابنها فلم تتحمل الفاجعة فانهارت اعصابها واغمي عليها، بعد محاولات لإحيائها استيقظت الأم ونظرت الى زوجها وقالت له بقناعة انها قررت الموت مع ابنها، وطلبت منه بنوع من التوسل والإصرار أن يتركها لانها قررت الإنتحار، عل ذلك ينقذها من العذاب والمعاناة التي تنتظرها الأمر الذي لن تستطيع مواجهته. بعد أن شعر الاب أنه على وشك أن يخسر كل شيء، قال لها: " إن جان لم يموت بعد، وأنه ما زال يكافح ليعيش وهو بحاجة لها الان اكثر من أي وقت مضى ". لم يعرف الأب لماذا قال ذلك لزوجته، فقد جاءه إلهام أن يكالم ابنه، طلب أن يراه حيث يبقى احد لمراقبة زوجته، وعندما وصل الاب إلى " جثة " ابنه، همس في اذنيه قائلا: " يا بني، إن قررت الموت والفراق فلن أمنعك وسأحترم ذلك وسأنجح بالعيش رغم حزني الشديد على فراقك، لكنني اردتك أن تعرف أن والدتك لن تصمد بدونك وهي قررت الموت معك إن لم تنجح في العودة اليها، وأعلم أنني أحبك مهما حصل " ، بعد بضع ثواني من إنهاء الاب جملته حدث أمر غريب وغير متوقع، حيث بدأت ماكينة القلب تُظهر أن النبض بدأ يرجع وجان بدأ في الإستيقاظ، ضجة كبيرة حدثت وتنادى الاطباء في القسم ليكملوا العلاج، لقد عاد جان الى الحياة لربما خوفا على حياة امه، لقد دخلت أقوال أبيه عميقا إلى عقله، وجعلت لديه محفزا للحياة وحركت أمورا شغلت قوة الشفاء بداخله، والتي تغلبت على صدمات جسمه. بسرعة أرسلوا إلى والدته لتأتي ولتطمأن عليه، كانت فرحتها لا توصف

عندما رأت ابنها حيا، واجهشت بالبكاء الشديد المزوج بالفرح وقد أمنت بأن قوة الهية قد أنقذت حياة ابنها.

الوصول إلى الهدف:

"أنت أقوى مما تتصور، لديك قوات غير مستغلة، تستطيع تحقيق كل ما تريد".

شربل

كل تغيير نخطه في الحياة يبدأ في الإرادة بالحصول على إكتفاء ذاتي. الامر يظهر في كل المجالات-المجال المادي، الاجتماعي، الصحي. قوة الارادة هي التي تحرك عجلات التفكير حول الهدف. ويصاحب الإرادة الايمان والامل في النجاح. الخطوة الأولى تبدأ في تخيل الهدف، وكلما تقوينا اكثر بالإرادة والايمن، زادت قدرتنا على تحقيقها.

الارادة، الايمان والتحقيق هي ثلاثة شروط أساسية للنجاح. احيانا تتواجد إرادة لكن دون قوة لتحقيقها، لأنه ينقصها الإيمان. فلا يتحقق الهدف ايضا إذا تواجدت الارادة من غير الايمان، وبدل ان تجري كل الطاقة في اتجاه واحد وتنتج قوة داخلية مركزة، ينتج حاجز من الاتجاه المعاكس فيقوم بفرملة الطاقة وتوزيعها.

نسمع دائما عن حدوث لا نهاية من حالات الشفاء التي حدثت في أماكن مقدسة حول العالم، نسمع عن اناس كانوا مشلولين ومشوا، أشخاص كانوا ضريرين ورأوا، وآخرون الذين عانوا من سرطان وشفوا. هؤلاء لم يشفوا بسبب المياه المقدسة في "لورد" في ايطاليا او بسبب تمثال بوذا في الصين، إنما الذي شفاهم إيمانهم بعقلهم الباطني وقوة الشفاء التي بداخلهم، فلا شك ان هؤلاء المرضى قد وصلوا إلى تلك الاماكن ملهفين ومليئين بالأمال والإيمان وعرفوا بقلبهم انهم سيشفون. عقلهم الباطني تجاوز حسب التوقعات، وحرر عوامل الشفاء بداخلها. العقل الباطني الذي ولد السرطان بالفعل يستطيع أن يخفيه.

التشكك والخوف الذي نعاني منه، يسبب في تشتيت أفكارنا ويصرف طاقة حيوية وتنشب بالجسم حرب داخلية التي تضعفنا وتؤخر تحقيق الشفاء.

إذا حاولنا تركيز أشعة الشمس بواسطة زجاجة مكبرة ونوجهها على ورقة نستطيع حرقها. نفس الامر يحصل ايضا بالمجال النفسي، تركيز متواصل للفكر ينتج طاقة قوية بالجسم.

فصل ٥

أسئلة شائعة:

لطالما تعرضت، من آن إلى آخر، لانتقادات وأسئلة عدة صدرت عن أطباء وعن عامة الناس وتضمنت الأسئلة التالية:

سؤال: انت لست طبيبا مؤهلا فكيف تكتب كتابا عن علاج الامراض؟

جواب: تأهيلي الأول لكتابة هذا الكتاب هو عدم كوني طبيبا مؤهلا، فلو كنت طبيبا مؤهلا لما كتبت هذا الكتاب! فكروا بالامر دقيقة، طبيب مؤهل يصرف نصف حياته للتعلم والتدرب على وصف الادوية واجراء العمليات الجراحية، فمن الصعب الاستيعاب أنه سيسيتيقظ يوما ليقول ان كل الطرق التي تعلمها هي خاطئة (رغم تواجد بعض الاطباء الذين اجرؤا هذا التحول الشجاع)، وايضا كيف سينصحون بطرق علاج طبيعية لم يتعلموها .

تأهيلي الثاني هو علمي وخبرتي وتشغيلي للمنطق، ولقد سافرت ودرست وعالجت الاف المرضى وشاهدت مئات اساليب العلاج المختلفة وبهذه الطرق اكتشفت الكثير من الوقائع والحقائق التي لم تكن معروفة من قبل، كما وأعرف إمكانيات العلاج التقليدي وإمكانيات العلاج الطبيعي ..

تأهيلي الثالث هو إهتمامي بصحة البشر ولأنني أريد أن أظهر الحقيقة، قرأت ايضا مئات الكتب، أعرف عن المصالح اعرف عن الطمع اعرف عن شهوة أصحاب القوة للمال التي لا تعرف الحدود، والخداع الموجود عند السياسيين.

سؤال: يسألني الناس احيانا: " لكن الطعام العضوي غالي الثمن، كيف يمكن تحمل التكلفة ؟ "

جواب: أجيبهم، ما هي تكلفة صحه جيده؟ ما هو ثمن السرطان؟ كم هي غالية تكلفة نوبة قلبية؟ ماذا يستحق ان تنام في مستشفى وتجبر على اجراء عملية جراحية التي سيفتحون بها جسمك؟ لا يوجد سعر لذلك.

ايضا الاغذية العضوية ليست غالية جدا ربما ب ٣٠٪ اكثر. لكن لا تدعهم يخدعونك هناك منتجات عضوية يكون مكتوب عليها " مصنعة بمحتويات عضوية " ولكن هذه المنتجات ليست عضوية. وانتبه بان يكون مكتوب عليها مصنعة فقط بمحتويات عضوية. دائما انظر إلى لائحة المحتويات للتأكد من انها فعلا عضوية. لذلك من المهم ايضا دعم الحركات الفعالة ضد التلوث والتي تحافظ على البيئة والتي تهتم في زرع المزروعات العضوية، فهذا سيعود على جميعنا بالفائدة.

سؤال: لقد ادعيت " اننا سنصاب بالمرض بمجرد تفكيرنا به " هذا الحديث ليس علميا وليس منطقيما ما رأيك في كلامي؟

جواب: لم أقل ابدا أن هذا لوحده سيسبب لك المرض، الذي قلته هو أن للافكار تأثيرا قويا على تطور المرض بجسمك. كلنا نتعامل في هذا الكون مع قوة وقانون واحد وهو الجاذبية، كل شيء في هذه الحياة ينجذب إليك بحسب التخيلات والصور التي في ذهنك وأفكارك، وليس المقصد من الناحية الصحية فقط، كل ما يحدث في أفكارك يحدث في حياتك، ان هذا سر عرفه أشهر وأقوى شخصيات في العالم لماذا تظن أن واحداً بالمئة من سكان العالم يملكون ٩٦٪ من ماله، هل تظن ان هذه صدفة؟ إنها ليست صدفة لقد حرصوا على تخطيط الامور بهذا الشكل لأنهم عرفوا السر، ولم يريدوا كشفه أو مشاركته، لقد أرادوا ان يبقى الجمهور غافلاً جاهلاً لهذا السر، وهو اننا نستطيع أن نخلق كل ما نريد، علينا فقط أن نفكر به باستمرار وهو من بعدها سيتحقق، توجد للأفكار ذبذبات، وهذه الذبذبات هي طاقة التي تتحول إلى أمور. ان كنتم لا تفهمون هذا الشيء فذلك لا يعني أن ترفضوه، أنت لا تعرف كيف تعمل الكهرباء ولكنك تتمتع من إستعمالها يوميا!، إنني لا أعرف كيف تعمل هذه القوة لكنني أعرف انها موجودة.

أغلب الناس يفكرون بما لا يريدون، إنهم يشكون من امور سيئة كالحياة والعمل والمرض وكم يكرهونها ويشهدون من بعدها استمرار هذه الأمور السيئة ولكن ان

فكرتم وتخيلتم وركزتم فقط بالأمر الجيدة التي تتمنونها وتريدونها لأنفسكم بشرط أن تكون من دون شك أو خوف، عندها ستتضامن هذه " القوة " مع أفكاركم وستشهدون تحقق الامور بحسب إرادتكم. هذه القوة موجودة ولا نستطيع نكران وجودها، إن لاحظتم الناس الذين حولكم سترون أن الذي يتكلم عن المرض باستمرار هو الذي يصاب به وان الذين يتكلمون عن النجاح هم الناجحون وان الذين يتكلمون عن الاعمال والمال هم الذين يملكون الأموال. أنتم " تحتون " حياتكم، الملك داود الذي تحتونه أنتم أنفسكم، أنكم تفعلون هذا الشيء بأفكاركم.

سؤال: ما هي طريقة التنفس المثلى؟

جواب: يجب أن ننظر الى الأطفال وهم يتنفسون عندها ستعرف ما هي طريقة التنفس الصحيحة، إذا أنتبهت الى تنفسك فستري أنه قصير، سطحي وغير متناغم، وأن الجزء العلوي من الصدر فقط هو الذي يتحرك للداخل والخارج أثناء التنفس. اما عند التنفس الصحيح فيرفع الحجاب الحاجز (العضلة التي تفصل بين القفص الصدري والبطن)، وبهذا العديد من الفوائد منها التي توجه وترتب عضلات البطن، تدلك الأعضاء الداخلية، تحسن تحرك الأمعاء (بالشكل الذي يتحرك فيه الغذاء داخل الأمعاء) تزيد استهلاك الاكسجين وتحسن الدورة الدموية العامة. تنفس كهذا يؤدي إلى إسترخاء بالجسم وتقليل التوتر. لكي تحقق التنفس الصحيح تمرن على التنفس الصحيح مدة خمس دقائق يوميا لفترة شهر وستري بعدها أنه سيصبح أمراً اعتيادياً لك.

التنفس الصحيح عليه أن يكون طويلاً بطيئاً عميقاً وهادئاً. إن أفضل تمرين للتنفس هو كذلك:

خذ نفساً عميقاً من أنفك لمدة أربع ثواني ثم إحبسه لمدة سبع ثواني، من بعدها أطرده الزفير من الفم حتى إفراغ الرئتين لمدة ثمانى ثوان، عليك ممارسته هذا الشيء لمدة دقيقتين مرتين في اليوم.

وكذلك يمكن الاعتماد على هذه التمارين في التصدي لنوبات الهلع والذعر، وفي التحكم في الانفعالات السلبية.

زر موقعي بالانترنت لتشاهد وتتعلم طرق تنفس أقوى وأعمق.

سؤال: ما هو الفراش الملائم؟

جواب: يجب أن لا يكون الفراش طرياً للغاية، فالفراش إن كان طرياً، سيحاول الظهر ان يحافظ على درجة انحناء طبيعية للعمود الفقري بواسطة شد العضلات الداعمة له. وبعد مضي ثماني ساعات في هذا الوضع يمكنك أن تدرك لماذا يؤلمك ظهرك في الصباح. على الجانب الآخر، إذا كان الفراش صلباً للغاية، فإن الانحناءات الطبيعية تضطر إلى بذل جهد كبير للتكيف مع السطح المستوي تماماً (تماماً مثلما يحدث عند النوم على الأرض)، وهو ما يؤدي إلى كثرة تقلبك والتواء جسمك في جميع الأوضاع طوال الليل. اما بالنسبة للفراش الصحي فإنه يكون متوسط الصلابة، وهكذا سوف يكون هناك فرصة لتكيف الزوايا الحادة من الجسم (الركبتين والمرفقين وما إلى ذلك) مع الفراش دون أن يتكلف الجسم عناء كبيراً في ذلك، كذلك سوف يكون العمود الفقري مدعوماً يمنع المعاناة عند الاستيقاظ. وفي الأسواق يوجد الآن فراش ذو غطاء حساس لدرجة الحرارة الأمر الذي يحول دون التقلب كثيراً أثناء النوم خاصة إذا كان الفراش لا يسمح بأن يغوص الجسم الا قليلا. وأهم ما في الأمر أن تجد فراشاً مريحاً تستطيع تجربته قليلا في الحانوت او تبحث عن الشركات التي تمكنك من استرجاع الفرشة في حالة عدم رضاك عنها. وقبل التوجه لشراء الفراش المناسب، اسأل أصدقاءك عما إذا كانوا يشعرون بالرضا إزاء الفراش الذي يستخدمونه، وحاول أن تستشير معالجا طبيعيا لمشاكل الظهر. وإن أمكن فاقض ليلة على الفراش الذي تنوي شراءه عند صديق لك، وهو الامر المهم لصحة ظهرك. تذكر انك لن تجد فرشة جيدة بسعر منخفض لكنك لست مجبرا ان تدفع اموالاً باهظة لتحصل عليها.

سؤال: ما هي أهمية الوسادة؟

جواب: إن الوسائد تلعب دوراً بالغ الحيوية في حماية العنق والرأس من الآلام، ذلك لأن عدم دعم الرأس والعنق بشكل صحيح يؤدي إلى إصابة الشخص بالآلام كثيرة مع مرور الوقت، فإذا كانت الوسادة غير داعمة بشكل صحيح فإنها ستسبب تقلصات وتشنجات عضلية. عندها ستعاني من الام التي تستمر أحيانا لعدة أيام. ان الألم في الرقبة سيؤثر على الأكتاف وعلى الرأس. ان أفضل وسادة اليوم موجودة في العالم هي الوسادة التي تملأ بالماء وقد أثبتت جدارتها وافادتها بعد تجارب أنها أفضل من غيرها لأنها تعطي الرقبة دعما مثاليا، الامر الذي لا تعطيه الوسادات الاخرى.

سؤال: كثيرون يسألونني كيف أجد معالجا جيدا؟

جواب: هذا السؤال ممتاز ومهم، ولكن للأسف الجواب عليه ليس سهلا، فممكن أن تسمع عن معالج في الصحف، وتراه في التلفزيون كثيرا، لأنه يهتم بتسويق نفسه جيدا، وليس لانه معالج ناجح. من المهم أن تعرف أنه متعلم، ومهم أيضا أن تسمع توصيات عنه من أشخاص مرّوا بعلاج عنده.

تستطيع أن تجرب أنواعا من العلاجات، هنالك معالجون طبيعيين مختلفون مثل: النتروبات (أعشاب طبيعية) وهوميوبات (العلاج المثلي)، أكوبنكتورا (العلاج بالابر الصينية)، الديسلوكيكا.. كلها علاجات موثوقة نابعة عن علم، وكلها تعالج المشكلة بطرق مختلفة.

والسؤال هل جميع هذه الطرق تفيد؟ إنني أو من أن الجواب هو نعم. هل هناك علاجات تشتغل اسرع من علاجات اخرى؟ الجواب هو أيضا نعم، فكل شخص مختلف، وكل حاله ووضع مختلفان، ولا يمكن أن يناسب نفس العلاج الجميع.

سؤال: لماذا علينا ان نأكل طعاما عضويا؟

جواب: يجب ان تفهم ان الاسباب التي تجعلك تعاني من امراض هي السموم في جسمك والطعام الذي تتناوله أكثر نقلا لهذه السموم. فما تأكله مليء بسموم وكيمويات. اتكلم عن هذا كل الوقت ولكن بعض الناس لديها صعوبة في تفهم هذا الامر.

نسمع اليوم عن مستويات التسمم في الطعام التقليدي، والتي هي غير موجودة بتاتا في الطعام العضوي. وايضا الطعام الذي ليس عضويا ١٠٠٪. فبعضه مرّ بهندسة وراثية، ما يعني تغييرا جينيات الغذاء. الامر الذي يضعف قيمته الغذائية، حيث يصنعون طعاما يدوم فترة زمنية طويلة دون ان يتلف. هم يصنعون طعاما ويسيطرون على حجمه ولونه ومذاقه. هم ينتجون أغذية تكون مقاومة للحشرات والامراض، ينتجون طعاما لا يحتوي على غذاء، انه الشيء الذي لا يستطيع الجسم ان يحلله ويتعامل معه. انه يزعج الجسم فهو خال من المغذيات، مليء بالسموم والاساخ، ويجعل الجسم بعيدا عن التوازن.

سؤال: كيف نشفى من غير أدوية؟

جواب: إعتاد الناس على حل مشاكلهم الطبية والمرضية بواسطة تناول الدواء. هذا

غسيل دماغ إفتعله الطب الحديث، أحيانا يسألونني عن مرض معين وكيفية التخلص منه. فأسألهم اذا قاموا بتنظيف للجسم، اتفحص اذا كان الجسم يعاني من نواقص غذائية، هل ازالوا الضغط من حياتهم؟ وهل بنية جسمهم متوازنة؟
الجواب يكون انهم لم يعملوا شيئاً البتة من ذلك.. ورغم ذلك فهم يريدون هذا "الشفاء".

في مقابلة لي مع إحدى الشبكات الاذاعية، اتصلت امرأة تعاني من الام بالرأس بشكل مستمر، وطلبت استشارتي. فأجبتها أنني بحاجة لمعرفة بعض الامور عنها، اولا عليّ تفحص رقبتك، فقالت لي انها لا تظن ان رقبتها لها شأن في الألم لأنها لا تألمها، عندها سألتها: "هل تأكلين الطعام السريع؟" قالت نعم، ولكن هذا غير متعلق بألمي، سألتها هل تشربين كولا ومشروبات غازية اخرى؟ قالت نعم، ولكن هذا غير متعلق بألمي، سألتها من بعدها؟ هل تستعملين الميكروويف؟ أجابت نعم، ولكن قل لي فقط أي دواء تنصحين بتناوله كي اتخلص من الام رأسي.. الناس تبحث عن حبة دواء سحرية، لا يمكنك التوصل إلى شفاء دون ان تحل اولا سبب مشكلتك.

سؤال: لماذا نسمع عن ازدياد حالات ألام الظهر حتى لدى الاولاد؟

جواب: حسب نمط حياة عالمنا الغربي مركز الثقل في الجسم غير متوازن ويعبر إلى الرقبة والكتفين وأسفل الظهر، لأن الناس يتحركون أقل، في الماضي كان الأولاد يقضون أوقاتهم في الخارج وبالحركة الدائمة، اليوم يصرفون ساعات طويلة ومتواصلة في ألعاب الفيديو والانترنت، الجلوس المتواصل يجلب معه أكلا زائدا وحرقا اقل لمواد الجسم. هذه الأمور تسبب زيادة في الوزن، تشوهات في العمود الفقري، تجعل الرأس متدليا إلى الأمام، الظهر متقوسا والبطن بارزا إلى الأمام. هنالك في العمود الفقري تقوسات طبيعية تعطيه ليونة معينة، كما تمنع الصدمات بين عظام الفقرات خصوصا باتجاه المخ. تقوسات مبالغة تسبب توازنا غير صحيح للجسم، كما أن نمط حياة سلبي فيه القليل من الحركة، يضعف العضلات التي تدعم العمود الفقري وهكذا فإن علامات الألم في الظهر لن تتأخر في الوصول.

سؤال: ما فائدة الصوم؟

جواب: إن للصيام فوائد عديدة فان الامتناع عن الطعام تنتج عنه عمليتان وهما:
انتقال الجسم إلى التغذية الداخلية اعتمادا على ما تدخله الأنسجة للحصول على الطاقة

اللازمة لاستمرار الحياة عندها ينتقل الجسم إلى تغذية نفسه من الداخل باستثناء القلب والجهاز العصبي. في الصيام يتخلص الجسم من تراكم الفضلات والسموم وخصوصاً من الأنسجة المريضة، وتنظف القناة الهضمية من جراثيمها نتيجة لهاتين العمليتين تعود وظائف الجسم بعد فترة الراحة بشكل أنشط ومجدد ويصبح الدم أصفى وأغنى بكريات الدم الأكثر شباباً، إن الصوم يؤجل الشيخوخة أيضاً.

الصوم هو ليس طريقة حماية. مع أنه يخدم الجسم ويوازنه وهذا أحياناً يؤدي إلى تنزيل الوزن، ولكن أغلب الناس يعوضون أنفسهم بعد الصوم بأكل كميات كبيرة. أنا أمارس الصوم يومين كل ستة أشهر وحسب رأبي هذه طريقة جيدة من ناحيه جسمانية ونفسية، بعد صوم قصير اشعر بأن تفكيري أفضل وطاقتي كذلك.

صوم قصير، حتى ثلاثة أيام هو علاج بيتي ممتاز لعدة امراض ابتداء من الرشح حتى التهاب المفاصل الرثياني.

يجب على الشخص ان يدمج الصوم مع الراحة والحفاظ على وضع نفسي هادئ، على الصائم شرب كميات كبيرة من الماء، وذلك لكي يشطف (ينظف) اجهزة الجسم، وعليه كذلك المحافظة على حرارة الجسم وعلى طاقته. ننهي الصوم بطعام خفيف وبسيط.

صوم طويل يمتد اكثر من ثلاثة ايام، ومفيد جداً خاصة لامراض مستعصية وخبيثة، ولكن لا ينصح بتنفيذه دون رقابة طبية على يد مختص في المجال. قرأت كتاب الدكتور أمين رويحة الذي يتحدث فيه عن مركز طبي في المانيا مشهور يزوره مرضى من جميع أنحاء العالم وهو معروف بنجاحاته في شفاء اشخاص يعانون من امراض عديدة مختلفة، اسلوب هذا المركز كان بسيطاً وطريقته مبنية على الصوم الذي يتخلل فقط عصير الفواكة او الخضراوات لمدة ٢١ يوماً، يتضمن العلاج نوما والاقامة في مكان هادئ ومريح بدون ضجة او تلفزيون، والاستماع الى محاضرات طبية مفيدة تتعلق بالموضوع. هذا النوع من الصوم يسبب نقاء وراحة تامة للجسم الذي يتجدد من بعدها، وذلك بعد ان يتخلص من جميع السموم والخلايا المريضة.

سؤال: هل تنصح بإبرة الابدورال؟

جواب: الانسان مجبر على أن يكون واعيا لالامه، والا فإنه يعرض نفسه للخطر. أتذكر امرأة من كوكب ابو الهيجا طلبني زوجها لأتفحصها في المستشفى بعد ان انجبت طفلا، كانت تعاني من ألأم شديدة في كل جسمها لم يعرف الأطباء ما مصدرها،

ولكن تبين فيما بعد ان الآلام كانت بسبب محاولات " الشد " (الضغط) الزائد التي لم تكن منتبهة لها، ذلك كان بسبب ابرة الابدورال التي اعطيت لها في بداية عملية الانجاب.

سؤال: هل الملونات آمنة؟

جواب: لست اعلم لماذا يستعملون المواد الملونة الاصطناعية في الطعام، اذ انه لا توجد لها أية فائدة والأضرار التي تنتج عنها هائلة. ما اقترحه عليك هو أن ترمي أي منتج يحتوي على هذه الامور. في الماضي كانوا يظنون ان المواد الملونة آمنة ولكن تبين بعدها انها مسرطنة، وبإمكانها ان تضعف جهاز الحصانة وتسرع الشيخوخة. ومع ذلك فأن هيئة الأغذية والأدوية ووزارات الصحة ما زالت تصادق عليها. هناك مادة اسمها " الترتزين " وهي لون اصطناعي يستعملونها كثيراً مع الحلويات التي يتناولها الاطفال، وقد تبين ان هذه المادة تسبب حساسية وتحفز الحركة الزائدة (هايبيرأكتيبيتي) لدى الأطفال. وقد تظهر الحساسية بشكل انتفاخ، أزمة أو التهابات جلدية. فليس هناك حاجة للملونات اصطناعية كي تتمتع في الطعام مع ان هذه الملونات موجودة بكثرة بعدة أطعمة مثل: الكعك، المشروبات، الاجبان والسكريات...

سؤال: هل تنصح بصبغات الشعر؟

جواب: بشكل عام انصح الإمتناع عن استعمال صبغات الشعر، لأن هذه الالوان والصبغات كيميائية سامة ومضرة، تستطيع خرق الجلد، فعندما تلامس هذه الألوان سطح الجمجمة يمتصها الجلد وتدخل مجرى الدم. في أبحاث ذكرها دكتور أندرو وايل، أن هذه الألوان بعد امتصاص الجلد لها، تتمركز في كيس البول، وتزيد من خطورة تعرض الانسان للسرطان. الالوان الداكنة ممكن ان تكون أخطر، لانها تحتوي على كمية اكبر من الكيماويات بالنسبة للألوان الفاتحة. كذلك فإن الصبغات ليست صحية للشعر، وممكن ان تجعله خشنا وقابلاً للتكسر. من المفضل الإمتناع عن استعمال هذه الصبغات الكيماوية، أما اذا كنت مضطرة سيدتي لذلك فمن المفضل ان تغسلي سطح الجمجمة جيداً بعد الصبغ، او بإمكانك إستعمال صبغات طبيعية مثل الحنة او ان تنقعي شعرك بنبيذ احمر لمدة ساعة ونصف فهذا يعطيه لونا احمر خفيفاً ايضاً.

سؤال: ماذا استعمال بدل الشامبو العادي؟

جواب: تستطيع ان تستعمل صابون زيت بدون قطران او أن تجد شركات تنتج

انواع شامبو عضوية green products.

سؤال: هل فعلا تساعد المستحضرات المغناطيسية على حل مشاكل صحية؟
جواب: لقد استعملوا هذه المستحضرات منذ القدم في الصين، الهند ومصر. حقيقة انني قابلت اشخاصا ادعوا بأن هذه المستحضرات ساعدتهم كثيرا، وهناك الذين لم يشعروا بأي تغيير للأفضل معها.
 هناك نظريات وأراء مختلفة حول تأثير المغناطيس على الجسم. لقد أجريت فحوصات على بعض المنتجات، وظهرت النتائج بان المغناطيس يؤثر على الحديد في الدم وعلى كريات الدم الحمراء، وكذلك يحسن من قدرة الدم على توصيل الاوكسجين. هناك ادعاء ان المغناطيس يوقظ اطراف الاعصاب ويغير عمليات كهربائية في الجسم، انصح من يريد استعمال هذه الامور ان يتوجه قبل ذلك الى مختص بالموضوع.

سؤال: لماذا تمنع تناول الطعام السريع؟

جواب: أنصحكم بمشاهدة الفيلم الوثائقي " سوبر سايز مي " للمخرج السينمائي " مورغن سبورلوك "، يفحص في هذا الفيلم ماذا يحدث لجسم الانسان اذا تناول طعاما سريعا (جانك فود) ومن اجل التدقيق، الوجبات التي تقدمها شبكة المطاعم المشهورة ماكدونالدز، لقد قام بالتجربة على نفسه ليرى اذا كان الامر يؤذي الصحة، سبورلوك شاب نيويورك صحي وسليم قرر ان يتبرع بجسمه للعلم... وان يأكل لمدة ٣٠ يوما وجبات ماكدونالدز فقط.

سبورلوك ابن ال ٣٣ اكل ثلاثا من الوجبات التي تقترحها لائحة الطعام في الماكدونالدز، وبسرعة ظهرت علامات الانقلاب الغذائي. بعد ان بدأ الاختبار بأسبوع فقط بدأ يشعر بالتقيؤ وبآلام راس وظهرت على وجهه حبوب كبيرة.
 وضعه النفسي أصبح سيئا فقد عانى من يأس وإرهاق، وكذلك فإن شهوته الجنسية اخمدت كليا وخلال شهر فقط زاد وزنه ١٢ كيلوغراما. ولكن هذا لا شيء مقابل نتائج التحاليل الطبية، فالاطباء، الذين رافقوه في الفيلم وقاموا بفحصه يوميا، إندهبوا من النتائج: مستوى الكولسترول في الدم قفز من ١٦٥ إلى ٢٣٠ وفحوصات عمل الكبد كانت غير سليمة.

سؤال: هل تنصح في أن أجري سنويا فحص الثدي (الميموغرافيا)؟

جواب: في السنين الاخيرة نسمع ان الاطباء ينصحون بشدة كل امرأة فوق جيل ال

٤٠ بأن تقوم بفحص للتدئين كل سنة، حسب رأيي هذا مبالغ فيه، مع أننا نعرف ان الميموغرافيا تستطيع ان تكشف عن اورام سرطانية صغيرة جدا، ولكن في هذا الفحص تتواجد اشعه، وأنا اعارض التعرض لأشعة زائدة ما لم تكن هناك حاجة ماسة لأنها هي نفسها مسرطنة، انني انصح كل امرأة ان تقرر بنفسها وتيرة إجراء هذا الفحص (يجب الأخذ بالحسبان نسبة تواجد المرض في العائلة، او اذا شعرت بعوارض حسية او شكلية). يجب ان لا ننسى ان هذا الفحص لا يمنع حدوث المرض بل انه يكشف عن وجود أورام بالتدئين.

إنني لا انصح بصور الاشعة التي لا حاجة ماسة لها لأنها تسبب سرطان، ومعروف أنهم ينصحون المرضى بها خاصة الذين شفوا من السرطان بشكل مستمر، ليتم التأكد عن عدم عودة المرض لديهم وهذا أمر خطأ لأن اولئك بحاجة الى أن يبتعدوا قدر الإمكان عن أي عامل مسبب للسرطان لأن الأشعة الزائدة تسبب سرطاناً فما الحكمة من فحص انسان شفي من السرطان وتعريضه لمخاطر جديدة!! اني لا اقول انه يجب الإبتعاد بتاتا عن الفحوصات، لأن الحذر والوقاية مهمان جدا ويجب اجراء الفحوصات الآمنة وإلغاء الفحوصات المضرّة.

سؤال: كم مضرّة الاشعة التي يطلقها الخليوي؟

جواب: الكتاب " الخليوي، ليس ما ظننت، المعلومات المخبأة عن الجمهور "، يحكي عن مخاطر الاشعة الخليوية. الكتاب مليء بالمعلومات الرهيبة التي لا تظهر في دعايات الشركات الخليوية. تبين ان التكلم في تلفون خليوي بالمصعد الكهربائي في الباص او في القطار يتضاعف مع الأشعة العائدة من الفولان وقد يتعرض لها من يجلس جانبا، كذلك تبين ان الاشعة التي تصل الى اطار النظارات المصنوع من حديد تصيب المخ) وتعليق الالة الخليوية على الحزام ممكن ان يضر بجودة الحيوانات المنوية عند الرجال. إضافة إلى ان الالة الخليوية تبت اشعة حتى عندما لا نتكلم خلاله، تعرّض لاشعة خفيفة لفترة طويلة تؤذي مثل تعرض لاشعة قوية لفترات قصيرة. وتبين ايضا ان الاولاد حساسون اكثر بكثير للاشعة بسبب حجمهم المنخفض.

سؤال: هل المشروبات الغازية مضرّة إلى هذه الدرجة؟

جواب: المشروبات الغازية اليوم هي لعنة، لأنها تسبب السمنة والتسوس عند الاطفال وهم اكثر مستهلكيها، وفي بحوثات مخبرية اخيرة تبين ان الكافئين الموجود في هذه المشروبات هي مادة مضافة لا تزيد شيئا على النكهة بتاتا ولكن هدفها الوحيد هي ان تدمنوا عليها منذ الصغر، هذا ما تبين في استطلاع اخير اجري في في جامعة ديكن

باستراليا. ان ٦٠٪ من المشروبات الموجودة في السوق تحتوي على كافئين. والكافئين يسبب التحفيز وطلب المزيد من هذه المشروبات.

إضافة إلى ذلك فهذه المشروبات هي سيئة لأنها لا تحتوي على اية قيمة غذائية بتاتا، فهي مليئة بالسكر الذي يسبب السمنة، إن التخلص من هذه المشروبات وحدها كفيلة أن تخسر من وزننا الزائد. بالنسبة لقضية الادمان فان هيئة الغذاء والدواء الاميركية " طمأنتنا " انه لا توجد دلائل علمية على ان الكافئين يسبب ادمانا مع انه من السهل ان نرى ظواهر الادمان كالاشتهاء المستمر لهذه المشروبات وألام الرأس عند الاشخاص الذين يتوقفون عن استهلاك هذه المشروبات.

سؤال: وزارة الصحة تنصح دائما بشرب الحليب للصغار والكبار لأنها تريد مصلحتهم فكيف تقول أن هذا خطأ؟

جواب: لا أعلم لماذا يريدونك أن تشرب الحليب، إنني لست متأكدا أنها تريد مصلحتك ، حسب رأيي لديها مصالحها الخاصة في إقناعك ان الحليب عنصر أساسي في غذائك ، وأنت لا تستطيع التنازل عنه.

أو ربما إعتادوا على ذلك لأن أجدادنا كانوا يشربونه أيضا ولكن أجدادنا كانوا يشربونه بكميات قليلة و فقط في موسمهم وكانوا يحركون أجسامهم أكثر من اليوم. فأنا لا أدرك سبب هذا التقليد الأعمى، لعل السبب يكمن في إفتقارهم إلى الكفاءة، أو ربما هنالك اتفاقيات خفية بين الحكومة وشركات منتوجات الحليب كي تشجع الأولى الشعوب على تناول الحليب ومشتقاته. إنه من مسؤوليتهم دراسة موضوع الحليب مجددا وأهميته لكي تأتينا بالحكم الصحيح، احد أهداف هذا الكتاب هو جلب المعلومات إلى ذهنك لكي تتحول من مريض ضعيف إلى شخص حرّ يستطيع أن يأكل ويشرب ما يريد لكن مع معرفة حقيقية للامور التي يستهلكها.

الكائنات الحية في الطبيعة تشرب حليبيا فقط عندما تكون صغيرة، وهناك اجزاء كثيرة في العالم تعترض على شربه للبالغين.

كثير من البالغين أيضا لا يستطيعون هضم اللاكتوز، الذي هو السكر في الحليب، لانه عندما يكبرون يتوقف جسمهم عن انتاج الانزيم الذي يحلل اللاكتوز، والذي يسبب لهم عند تناوله غازات، ألام بطن وإسهالا.

الدهن الموجود في الحليب هو دهن مشبع وهنالك اجبان تحتوي على ٧٠٪ من الدهون. دهن حليب هو أحد أسباب ارتفاع الكولسترول.

هناك مواد فيه تسبب التهابات اذنين واكزيما (تقرحات بالجلد) لدى الاطفال، أغلب الحليب المنتج بكميات تجارية هو حليب بقر يحتوي على بقايا أدوية، هرمونات

وكيماويات التي يستعملونها لزيادة إنتاج الحليب عند البقر. اليوم نرى تأثير هذه المواد عند الفتيات في جيل مبكر حيث نرى سرعة وكيفية نمو اجسامهن. حسب رأيي على الناس ان تحدد استعمال الحليب ومنتجاته ومفضل قطعه.

انا شخصيا لا اشرب او أكل هذه الامور. احيانا اشرب حليب ماعز طبيعيا نيئا طازجا مباشرة بعد الحلب وبدون غليان او جبنة ماعز غير مفسطرة. بإمكانك ايضا شراء حليب الصويا او حليب اللوز العضوي.

بالنسبة للقلقين على الكالسيوم كونه يوازن فعالية الاعصاب والعضلات ومهم جدا لحماية العظام. هناك مصادر أخرى يتواجد فيها الكالسيوم بنسبة عالية جدا مثل: تين مجفف، مشمش مجفف، سردين مع عظام، خضار خضراء، خصوصا الملفوف والبروكلي والطحينة المصنوعة من السمسم العضوي.

سؤال: هل السكر المكرر والطحين الابيض يسببان ادماً؟

جواب: هناك اشخاص الذين يجدون أنفسهم يطلبون الشوكولاتة أو الكعك مع انهم ليسوا جائعين، وبعدها مذنبون على أنفسهم كيف لم ينجحوا في المقاومة؟ " فيقولون لأنفسهم نحن مذنبين لاننا لا نقاوم.

وهذا الادمان مثله مثل الادمان على السجائر القهوة السموم وحتى ولو لم يكن بنفس درجة الإدمان.

هيا نفحص من ناحية بيولوجية ما الذي يسبب ادماً للسكر الابيض والطحين الابيض. عندما نأكل اشياء صُنعت من طحين ابيض أو سكر مكرّر (مثل خبز عادي، معكرونة وحلويات أخرى)، فهي تدخل جسمنا مثل "قنبلة سكر" التي لا ينجح الجسم على مواجهتها، فيمتصها الدم بسرعة، ويرتفع مستوى السكر فوراً وهكذا يرتفع ايضا المزاج والطاقة. بعد وقت قليل ينخفض مستوى السكر ومعه مستوى الطاقة والحيوية فنشعر بالإرهاق، العصبية والكآبة، هذه العملية تسبب طلب زيادة السكر وهكذا دواليك.

سؤال: هل استطيع ان ازيل الادوية الكيماوية المرشوشة اذا غسلت الفواكة او الخضار جيداً؟

جواب: للأسف الجواب هو كلا، لا تستطيع ازالة هذه الكيماويات بتاتا بل يمكنك فقط تخفيفها بواسطة تقشيرها أو شطفها جيدا بدواء غير سام بمساعدة فرشاة خاصة. مع ان هذه الفعاليات لا تضمن التخلص من كل قاتلي الحشرات لأن هذه " الكيماويات المصنعة " قد رشت طيلة فترة نموها وقد امتصتها النبتة في جذورها او دخلت عميقا ونمت من خلالها. غذاء مثلج ليس بديلا جيدا لأنه منتج من نفس هذه

الفواكة والخضار التي تباع كبضاعة طازجة. بدأت اليوم تتواجد في الاسواق فواكة وخضار عضوية. المزروعات العضوية تزرع في تربة يستعمل فيها السماد الطبيعي فقط ولا ترش عليها أدوية خلال تنميتها وكذلك ولا أيه مواد كيميائية من اجل الحفاظ على مظهرها وشكلها الجيد أو لهدف نقلها وتوصيلها لمسافات بعيدة. أنصحك (إن كان ممكنا) ان تزرع بعض المزروعات بنفسك فهذا سيؤكد لك عضويتها وايضا لأنك ستتمتع بالعمل الجسماني والنفسي أثناء الزراعة. تستطيع ان تنضم لمجموعات المستهلكين الذين يطالبون انتاج طعام صحي وآمن. وايضا المطالبة بأجراء رقابة على أولئك الذين يدعون أنهم يزرعون بطرق عضويه.

سؤال: أنني أخاف المرور بعملية جراحية فماذا افعل ؟

جواب: قبل مرورك باي عملية جراحية عليك أن تستشير اكثر من طبيب واحد، وبعد ذلك عليم ان تفحص جميع الطرق غير الجراحية و فقط بعد عدم نجاحها تستطيع ان تقرر دخولها بقلب مطمئن وهناك أسئلة مهمة جدا عليك أن تسألها للجراح الذي سيجري لك العملية وهي : ما هي توقعاته لنسبة النجاح في هذه العملية؟ بعد ذلك إسألها ما هي توقعاته لنسبة الفشل من هذه العملية؟ اي ساعة ستخرج من المستشفى وكم ستحتاج وقتا للراحة؟ متى تستطيع الرجوع الى العمل او إلى الرياضة؟ ما هي التعقيدات المتوقعة من جراء المرور بهذه العملية؟ اذا رفض الجراح ان يجيبك عن هذه الاسئلة فأنصحك ان تبحث عن جراح آخر.

سؤال: هل استطيع تناول الشوكولاته؟

جواب: اذا كنت بحاجة لشوكولاته فإن ذلك مسموح اذا كانت الشوكولاته عضوية ويتواجد فيها ٧٠٪ كاكاو، الشوكولاته ليست شيئاً سيئاً، ولكن المحتويات فيها هي سيئه للغاية. هناك شوكولاتات عضويه مذاقها ممتاز، وهي تحتوي على مركبات عضوية مفيدة للجسم.

سؤال: هل رياضة رفع الاثقال هي رياضة مفيدة؟

جواب: عالجت الكثير من الذين كانوا يتمنون على رفع الاثقال والذين عانوا من الام ومشاكل جسمانية قوية فهذا النوع من الرياضة هو مفيد ولكن يجب ان يكون مع مدرب خاص وان يبدأ الشخص التدرّب بشكل سهل وأوزان خفيفة وبعدها يزيد الثقل بشكل تدريجي. عالجت شابا كان قد حصل على عدة أوسمه في مسابقات رفع الأثقال رأيت كم سبب له ذلك ضرراً فقد أصبح يعاني من رجة في اليدين لاصابة

جهازه العصبي.

سؤال: ما هو الأفضل صحياً، الإستحمام بالماء البارد ام الساخن؟

جواب: يجب الحرص على أن لا يكون الاستحمام بالماء الساخن جداً، من الممكن أنك لن تحب الجواب ولكن غسل الوجه والجسم بالماء البارد، مفيد ومنعش أكثر من الساخن لانه يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويقوي جهاز المناعة، اما الساخن فهو يضعف المناعة. لكنني لا انصحك بان تعذب نفسك، لان عند الحمام يزيل الانسان الطاقات السلبية ويسترخي ويتجدد لكي يتمتع في حمامه، فإذا كان الأمر صعباً إبدأ برش الماء على الرجلين وتدرجياً على باقي الجسم أو أن تبدأ الاستحمام بماء دافئ محمول ومن ثم تبريد الماء تدريجياً.

من الصحي أن يغسل الجلد بصابون حامض وغير ملون وبلا مضافات (قدر الامكان). وكذلك من الصحي غسل الشعر بشامبو خفيف محلي بالزيوت الطبيعية.

سؤال: كيف أفرك أسناني؟

جواب: من المفضل فرك الاسنان بفرشاة ناعمة وبالماء البارد صباحاً بعد الفطور وبعد الوجبات ومساء قبل النوم.

طريقة الفرك يجب ان تكون مطوّلة (دقيقة على الاقل) مع التركيز على فرك اللثة جيداً. كما يمكن تدليك اللثة بالقليل من أوراق نبتة المريمية او تدليكها بالإصبع بعد غسله جيداً.

سؤال: هل الساونا صحية؟

جواب: في الساونا يتعرض المرء لارتفاع حرارة جسمه وتزداد كمية الدم المتدفقة في عروقه ويخسر بوله.

تساهم الساونا في التخلص من السموم وفي المساعدة لحالات كثيرة من الامراض مثل:

الامراض الروماتيزمية والاصابات العضلية كالتمزق والتقلص وبعض الاصابات الجلدية لا سيما الحساسية وحالات الشقيقة وبعض الالتهابات الوعائية. ايضاً تساعد في حالات الارق والاجتهاد الفكري والجسدي والامراض النفسية بشكل عام. ولكن لا يجوز ان نطيل المكوث داخل الساونا مدة تزيد عن ١٥ دقيقة.

الظن انه بالامكان ان يخسر الانسان من الوزن وقت المكوث بالساونا هي فكرة خاطئة والصحيح ان الانسان يخسر فقط سوائل.

سؤال: هل ارتفاع حرارة الجسم معناه انني مرضت وعلي تناول الدواء لتخفيضه؟
جواب: ان ارتفاع درجة حرارة الجسم لا يدل على ان الانسان مريض بشكل مؤكد، فهو رد فعل طبيعي للدفاع عن الجسم.
 من الخطأ تناول خافضات الحرارة بسرعة لنشعر اننا افضل لأننا بذلك نكون قد الغينا افضل وسيلة للدفاع الطبيعي.

ليست الحمى دليلا على المرض فحسب بل انها الية للدفاع عن الجسم، والحقيقة ان ارتفاعا بسيطا في درجة حرارة الجسم من ١-٢م هو طبيعي في حالة تواجد جراثيم غريبة لكي يتم القضاء عليها. ومن المستغرب ان الكثير من الاطباء يوصون بخافضات للحرارة لمرضاهم وهذه الخافضات تقف عقبة امام عمل آلية الدفاع عن جسم المريض. اليوم نستدعي الطبيب او نذهب لاستشارة على الفور، واول ما يلجأ اليه هو العمل على خفض حرارة الطفل واعطاء المضادات الحيوية فيتعرض الجسم للأوساخ على الاغلب وينفق عشرات السنين للتخلص منها.

الطب الكيميائي يهدف دوما الى اخفاء (وليس انهاء) ظواهر المرض. ان ارتفاع حرارة الجسم مؤشر على ردة فعل ايجابية وليست سلبية لانها تخلص الأعضاء من سمومها والطفل الذي يتغلب على مرضه بوسائل دفاعاته الخاصة يخرج اقوى ويعزز من مقاومته ضد الامراض عامة.

سؤال: كيف أعود او لادي على شرب المياه؟

جواب: مع الوقت، شجعي طفلك على شرب المياه المعدنية، أما الأطفال الذين يرفضون او لا يرغبون شرب المياه: فاعصري لهم برتقالا او تفاحا او جزرا، المهم ان تدخل كمية كافية من السوائل الى اجسامهم، أو اخلطي لهم بعض الفواكة في الخلطة.
 انصحك ايضا بتحضير حساءات الخضار في البيت، عودهم على شرب شاي اعشاب بدون كافيين.

انتبهي ألا يستهلكوا من عصير الفاكهه كميات كبيرة خصوصا اذا كانوا لا يمارسون الرياضة، وذلك لانه يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. عودي طفلك على شرب كأس ماء عند الاستيقاظ والا يشرب وقت الطعام.

استعملي اكواب مزخرفة، قناني رياضية وقش لتشجيعهم على الشرب.
 عندما تقومين في شراء الحاجيات أتخذي خيارات جيدة، لا تملأي البراد بمشروبات مغرية مليئة بالسكر، الامر الذي سيفشل محاولتك.

كوني مثلا جيدا لهم واشربي الكثير من المياه.

سؤال: إذا أي مياه نشرب؟ وما هو أفضل مطهر؟

جواب: تستطيع شراء مياه معدنية، يفضل إقتناء ماكينة كبيرة وليس ست زجاجات التي تباع في محطات الوقود، لأنها تتعرض للشمس مما يؤدي الى تلوث الماء. جودة المياه تختلف من منطقة لمنطقة. لذلك مفضل ان نفحص المياه كي نعرف المركبات الموجودة فيها. النتائج سوف تساعدك في القرار اذا كنت بحاجة لمطهر ولأي نوعية. الكلور، الفلوريد والرصاص هم أكثر المواد ضررا ووجودا في المياه في أيامنا هذه. الكلور هو مادة مؤكسدة قوية ممكن ان تسبب سرطانا ومشاكل قلب، أمّا بالنسبة للرصاص فحتى كميات صغيرة منه ممكن ان تؤذي خصوصا الصغار، تسمم من رصاص ممكن ان يسبب أضرارا تؤذي تطور الجهاز العصبي وحتى تسبب اعاقة عقلية.

هناك اجهزة بيتية مختلفة لتطهير الماء، لكل واحدة حسنة وسيئات، أقرأ ورقة التعليمات وافحص حسنة كل جهاز وما المفروض ان ينقي. (وهل يعمل هذا الجهاز على تنقية السموم خاصة تلك التي تريد التخلص منها حسب محتويات المياه المتواجدة في منزلك).

هناك جهاز تقطير يعمل بطريقة التبخير وهي طريقة آمنة. الماء يسخن حتى الغليان، والبخار يتجمع ويتصفي حتى يعود لحالته الطبيعية، الطريقة مفيدة جدا ولكن هذا النوع من المطهرات مكلف جدا. اما سيئات هذا الجهاز انه لا يتخلص من بعض المركبات العضوية المتطايرة التي تتبخر مع الغليان لأنها تعود لحالتها الطبيعية عند التقطير. مطهر فحم فعال هو الأشهر من بين الأجهزة، فهو يصفى الكلور والجزيئات السامة والمذاق السيء للماء، الجهاز جيد ولكن افادته تقل عندما يتشبع الفحم الموجود في المطهر بالمواد الملوثة. كذلك بعد فترة يصبح الفحم ارضا خصبة لتكاثر الجراثيم، فهي تصل للكأس الاولى في الصباح الا اذا انتظرت ٣٠ ثانية حتى يشطفها المطهر. المطهر الذي يتبادل الايونات هو ايضا يتخلص من معادن ثقيلة وسامة. ولكنه لا يتخلص كليا من الجزيئات العضوية. هناك مطهرات تستعمل اشعه فوق بنفسجية لتدمير الجراثيم الصغيرة.

هناك مطهرات تعمل حسب طريقة اسمها اسموزا عكسية (RO) وهي تتخلص من معادن سامة وثقيلة مثل الرصاص وايضا الملوثات العضوية، ولكن سلبيات هذه الطريقة ان كمية كبيرة من المياه تضيع سدى بسببها.

مطهر " الباريتا " هو حل مريح ورخيص نسبيا الذي ينقي المياه ولكنه لا يتخلص من الفلوريد ولا من المعادن الثقيلة.

افحص كل الاجهزة الموجودة حولك وخذ بالحسبان وتيرة تغيير المطهر، ما هي تكلفة التغيير، هل التركيب معقد، الأفادة، السعر والجودة.

سؤال: أي نوع من الرياضة تنصح بممارسته؟

جواب: الرياضة هي فعالية جسمانية تزيد من نبضات القلب ونسبة الاكسجين في الدم عن طريق الشهيق والزفير، تحسن اللياقة البدنية وتزيد الطاقة. هي ايضا تقوي الجهاز العصبي وجهاز المناعة، تحرر التوتر، وتعطي احساسا بالصحة والقوة. كي تصل الى لياقة بدنية جيدة أنت لست بحاجة لأن تكون رياضياً وان ترهق نفسك، بل عليك اختيار الرياضة التي ترغب بممارستها وتجعلك تشعر بالتسلية، والراحة من بعدها.

رياضة المشي هي اكثر أنواع الرياضة سهولة وأمنا وبامكان كل شخص في كل جيل ممارستها، حسب رأيي حذاء رياضي جيد مع " وسادات هواء " هو الأفضل لكن ابحث دائما عما هو الأفضل لك.

عليك ان تحافظ على ظهر متزن وعلى اكتاف ورأس متوازية الى الخلف، لا تنسى ان تحرك يديك وقت المشي ولا تنظر إلى الارض بل الى الافق، انصحك بالمشي مدة ساعة يوميا .

بالإمكان ان تمارس الرياضة من ١٠ دقائق وحتى ساعة يوميا، إن الدقائق العشر التي تقضيها كفيلة بتغيير صحتك ولياقتك البدنية. لكل نوع رياضة هنالك فوائد معينة، اليك مثلا السباحة فلها مميزات كثيرة من اهمها: تحريك المفاصل والعضلات، وتساعد على تهدئة التوتر، ومناسبة لاصحاب الازان الثقيلة. ركوب دراجة يقوي عضلات الركب ويعطي احساسا ممتازاً. الرقص والاوروبكا هما من أفضل أنواع الرياضة وذلك لأنهما يسليانك ومن خلالهما يتم تدريب كلي للجسم.

بعد تطوير عادات صحيحة لتنفيذ فعاليات جسمانية بشكل مستمر، بالامكان ان نضيف تمارين مدّ وتقوية عضلات الخ...

تمارين اليوغا تتضمن بشكل اساسي تمارين مد العضلات وذلك لتحسين الليونة والشعور بالإسترخاء العميق بالإضافة الى تمارين التنفس.

انا شخصياً امارس فنون القتال الصينية (الأيكيدو)، اسوق الدراجة الهوائية، وأسبح في البحر، لكن كل انسان يلائمه نوع مختلف من الرياضة فعليه أن يجرب كي يعرف.

سؤال: ما هي اسباب رائحة الفم وما هي طرق التخلص منها؟

جواب: السبب الاكثر شيوعاً لرائحة الفم السيئة هو عدم فرك الاسنان بمعجون

اسنان، وكذلك تواجد البكتيريا التي تنمو على اللسان وحول خط اللثتين أيضا. هنالك طرق بسيطة لعلاج المشكلة، أولاً: حاول استعمال قاحط لسان، المنتج خصيصا لهذه المهمة، وهكذا ينظفون البكتيريا. عليك ان تطيل وقت فرك الاسنان لمدة ادناها ٣٠ ثانية مرتين يوميا. مفضل ان تستعمل معجون اسنان لا يحتوي على فلوريد، بل اختر معجوننا طبيعيا يحتوي على زيت شجرة الشاي والذي يحتوي على مادة تعقيم آمنة قوية وله رائحة تشبة الاكليفيتوس.

اذا رجعت الى العمل بعد وجبة غذاء تحتوي على الثوم او البصل حاول ان تمضغ بقدونس، فهذه ستنعش نفسك وهي "تحلية" جيدة أيضا. حاول الابتعاد عن مستحضرات مخففة للرائحة الكريهة التي تحتوي على اسبيرتايم.

قد يربطوا بين رائحة الفم وأمراض اللثة، افحص اذا كانت اللثتان منتفختين أو ملتهبتين. اذا لاحظت مثل هذه المشكلة، استشر طبيب اسنان.

رائحة فم كريهة ممكن ان تكون لها علاقة بمرض معين مثل: مرض الكلى، الكبد، تلوث في مجرى البول، التهاب في الجيوب الأنفية، التهاب داخل الانف، وكذلك مرض السكري ممكن ان يسبب رائحة كريهة في الفم.

سؤال: هل تنصح باستعمال النظارات الشمسية؟

جواب: ان استعمال النظارات الواقية من الشمس يزداد انتشارا سنة بعد الاخرى. والواقع ان النظارات الواقية من الشمس هي اكثر موضة من ان تكون فوائدها صحية، وبذلك لان اشعة الشمس ليست مفيدة للعين فحسب، بل انها ضرورية ايضا. واذا تعرضت العين الى اشعة زائدة فهي تعرف كيفية التأقلم والتغير بالقدر الذي لا يؤذيها او لا يحدث انزعاجا لها. يسمح باستعمال النظارات الواقية من الشمس عند شاطيء البحر وفي الجبال المرتفعة لوقاية العين من الانعكاسات الضوئية الكثيرة فيهما. اما استعمال النظارات الواقية من الشمس بشكل مستمر فانه يضعف مقاومة العين وتحملها للضوء.

سؤال: لماذا قمت بالتحذير من تأثير الأدوية على كبار السن بشكل خاص:

جواب: تحدث عند كبار السن تغييرات جسدية كبيرة منها: انخفاض في كمية السوائل في الجسم، ارتفاع في كمية الدهنيات، انخفاض في قوّة العضلات، انخفاض في وظيفة الكبد، والكليتين، انخفاض في كتلة العظم، انخفاض في عدد خلايا المخ مما يؤدي الى ضعف المناعة بشكل عام.

إن تأثير الأدوية على جسم المسن قويّ جدا، ويجب أن نذكر أن أغلبية الأدوية قد

جربت على أشخاص صغار في السن، ونتيجة لذلك فخطورة الأعراض الجانبية تكون أكبر على كبار السن. لذلك من المهم جدا لكل من ينصح بتناول هذه الأدوية، ولكل من يتناولها، أن يتذكر هذه التحذيرات ويعطيها الاهتمام بالنسبة لكمية الدواء (وسرعة تناوله). فالتغيرات الجسمية الطبيعية التي تصيب كبار السن (تزيد) من نسبة العوارض الجسدية ولهذا عدة أسباب:

١. التغيرات الجسمية تسبب تغييرا في كتلة توزيع الدواء لأن نسبة الدهون لدى كبار السن هي أكبر لذلك نسبة توزيع الدواء هي أكبر.
٢. قدرة التخلص من الأدوية والنفائات من جسم الانسان بعد أن أدت وظيفتها ضعيفة عند اشخاص الذين طعنوا في السن، وذلك بسبب الانخفاض في وظيفة الكبد والكليتين.

٣. إن الأجهزة في جسم المسن حساسة جدا لذلك من الممكن أن تؤثر الأدوية على أغشية المعدة والأمعاء، وأن تؤدي بدورها إلى حرقه، وعدم الارتياح في منطقة البطن والى القيء. وممكن أن تؤثر الأدوية أيضا على النخاع الشوكي وان تقلل من نشاطه وتؤدي للانخفاض بعدد كريات الدم. من الممكن أن تسبب الأدوية اسهالا أو إمساكا أو تشويشا في الذهن. لا نستطيع أن نذكر جميع العوارض الجانبية للأدوية، ولكن يجب أن نعلم أن هنالك عدة أنواع من العوارض:

١- حساسية تجاوب الجسم ٢- رد فعل الجهاز الهضمي ٣- انخفاض في فعالية النخاع الشوكي ٤- عوارض جانبية محددة ٥- تأثيرات زائدة ٦- تضارب الأداء الوظيفي للدواء.

سؤال: كيف أقوي الحدس لدي؟

جواب: يجب ان تنمي الحدس (الحاسة السادسة) لديك، لتعرف ما الطريقة التي تناسبك أكثر وما يلائم صحتك الشخصية. لأن في داخلك أفضل مشخّص، وأنت الوحيد الذي يعرف ما هو الأفضل لك، تعلم أن تصغي لجسمك لأنه لا يخطيء. بإمكاننا تقوية الحدس على يد التأمل والمشى ليلا، حاول الإنعزال يوميا في مكان خاص بك وهاديء كي تتركز في داخلك وبهذا تستطيع ان تسجل ايضا ما مرّ بك خلال النهار، راجع الأمور التي سررت منها والتي أزعجتك حاول استخلاص العبر. مارس تمارين حدسية: حاول ان تحزر من سيتصل بك عن قريب؟ من ستقابل اول شخص غدا صباحا؟ ماذا سيكون لابساً؟، هذه التمارين تقوي حدسك حاول ان تصغي لجسمك: ان تعرف ماذا يشعر جسمك؟ ان تحلل وتحاول تفهم كل امر يظهر على جسمك او كل صوت تسمعه؟ اياك ٣٥ سنة يعمل موظفاً في شركة للاتصالات

يعاني من زيادة في الوزن قرر ممارسة الرياضة لينزل من وزنه وصار يمشي يوميا ٥ كم وبدأ يشعر بالألم في ظهره فظن انه اذا بدأ يركض بدل المشي فسيتحسن ظهره وتختفي آلامه ولكن الام الظهر اشتدت كثيرا لدرجة لم يستطع معها الذهاب الى العمل وبعد توجهه للمستشفى اجروا له صورة سي تي التي اظهرت تضيق بالناخ الشوكي (سباينلستينوزيس) وأنه بحاجة لإجراء عملية جراحية بشكل فوري بالرغم من أنها عملية معقدة لكن ليس عنده خيار اخر، خاف طبعا اياها قليلا من التشخيص ولكنه لم يرتعب وقرر التحرر من المستشفى. عندما وصل اياها إلى عيادتي كان متألما جدا، وبعد تفحصي له أبلغته انني استطيت مساعدته دون الحاجة الى إجراء عملية جراحية. علاج اياها استمر شهرين كان يزورني فيها ثلاث مرات اسبوعيا وبعدها اختفت الامه كليا، نصحته هذه المرة بالعودة إلى رياضة المشي بشكل خفيف ويزيد الوتيرة تدريجيا، وأرشدته الى ان يتعلم كيفية الإصغاء لجسمه من الان وصاعدا لأن للجسم طريقة خطاب يحاول فيها ان يكلمنا فإذا سمعناه وفهمنا تحليله فسننجح في التغلب على جميع امراضنا.

الأحاسيس " السهلة " التي تزعجنا احيانا مثل ارهاق، توتر، اصوات غريبة، طقطقة بالمفاصل والألام الصغيرة. ممكن ان تكون بدايه لامور صعبه. استطيع القول ان هذه الامور الصغيره لستم مجبرين ان تعانوا منها، وهذا ما أقوله للمتعالجين عندي بعد ان وصلوا لعيادتي مع مشكلة طبية او مرض معين مثل التهاب المفاصل، ان المرض لم يأت فجأة وكانت هناك مؤشرات قبل وصوله ولو انتبهوا لها " وأصغوا " لأجسامهم وعالجوها لنجحوا في ايقاف تطور المرض ولكن لا حاجة للخوف لأن الجسم دائما يسعى لشفاء نفسه وبعد العلاج الطبيعي سيشعرون أن عقارب الساعه الداخليه لديهم قد تحركت للوراء، الشيء الذي سيجعلهم يشعرون انهم اصغر ب ٥ او ب ١٠ وحتى ١٥ سنة.

سؤال: هل فعلا يستطيع كبير السن ان يتمتع بالحياة؟

جواب: كبر السن لا يعني الآلام والأمراض، الصباح والعيول بل على العكس يمكن ان يكون كبير السن فترة ازدهار في حياتك ما دمت تتمتع بصحة جيدة. ان تحافظ على صحة جيدة في جيل متأخر اصعب من المحافظة عليها في جيل مبكر، مجال الخطأ عند الشباب اوسع، بإمكان الشباب ان ينام ساعات قليلة وان يأكل مأكولات غنية بالسكريات والدهنيات، فباستطاعة جسمه مواجهة هذه الامور، ولكن هذا كله يصبح ممنوعا عندما يكبر الانسان في السن لانه يؤثر عليه بشكل اقوى واسرع.

ان ما مارسناه في حياتنا المبكرة قد ختم طابعه علينا. تستطيعون ان تشعرُوا اقوى وافضل في جيل الخمسين والستين مما كنتم تشعرون به وانتم في جيل العشرين. عندما نكون شبابا نستطيع ان نخطىء قليلا ولكن لا نستطيع ان نأخذ الحياة على انها مفهومة ضمنا في أي جيل، ان نمط حياتنا كشباب هو مثل حساب توفير للمستقبل، نبدأ في الاستفادة او عدم الاستفادة من التوفير عند الكبر ان ثمن عدم المعرفة هو صحة سيئة.

اكتشف العلماء ان هنالك اعضاء معينة في الجسم تضعف بشكل طبيعي مع مر السنين لكن اعضاء اخرى تستطيع ان تحافظ على نفسها بوضع ممتاز وان تخدمنا بشكل ممتاز في جيل الشيخوخة مثل القلب، فهو يستطيع العمل بجهد كل الحياة اذا حافظنا عليه.

قلب مسن ابن ثمانين يستطيع ان يعمل مثل قلب ابن عشرين، اذا صاحبه حافظ على نظام غذائي صحي ومارس الرياضة الجسمانية ولم يدخن ولم يتعرض لتوترات كثيرة. الحفاظ على الصحة امر ليس سهلا، ولكن اذا قارنته مع النتيجة التي ستأخذها او قارنته مع الامراض التي كنت ستعاني منها لو لم تحافظ، ستري ان الامر يستحق العناء. المقدرة على إجراء تغيير في وضعك الصحي موجودة بداخلك. إنها تبدأ في اتخاذ دور فعال في تحسين أو تقدم صحتك مهما كان جيلك أو صعوبة وضعك الصحي، هنالك مراحل تستطيع ان تؤديها بشكل فوري كي تحدث تغييرا جذريا لتحقيق نتائج رائعة.

سؤال: لم نعد نسمع عن انفلونزا الطيور، هل هذا يعني أنني أستطيع ان أكل دجاجا دون قلق؟

جواب: لا اظن يا صديقي انك تستطيع ان تأكل الدجاج اليوم من دون قلق، فطرق تنمية الدجاج اليوم هي سيئة ومضرة للصحة، اذ انهم يطعمونها طعاما غير طبيعي تتواجد فيه انتيبايوتيك لمنع التلوثات بسبب ظروف تربية هذه الطيور مثل الاكتظاظ في اماكن التربية، وهرمونات للتنمية السريعة، فنرى الفرخ قد صار بنفس كبر الدجاجة في اقل من شهر هذا نتيجة الابر والمواد الكيميائية التي يغذونها بها، (فما نشر عن صحيفة " يديعوت احرونوت " مؤخرا ان وزارة الصحة اكتشفت، ان اصحاب ريف الدجاج يستعملون ادوية كيميائية مزيفة ورخيصة التي من الممكن ان تؤذي صحة من يأكلها)، المشكلة هنا ليست بإستعمال الكيماويات ، بل هي: هل هذه الكيماويات حقيقية او مزيفة. كما اعترف " روعي كليغر " وهو مسؤول في وزارة الزراعة " ان هذا الوضع خطير جدا لانه اذا تناول الدجاج مادة ممنوعة فنحن نخاطر

بصحة الجمهور كله لاننا لا نعرف عواقبها". وقد قررت وزارة الزراعة عدم اعادة الدجاج لأن ذلك قد يضرّ بالانتاج والمبيعات. اذاً ما تأكله هنا هو دجاج مع انتيبايوتيك و مواد اخرى سامة، جميعهم يسعى للمال فقط.

من وزارة الصحة ووزارة الزراعة وبسبب اخطائهم سمعنا عن امراض كثيرة لم تكن موجودة من قبل كجنون البقر، لانهم كانوا يطعمون البقر اوساخ الدجاج وبقايا حيوانات اخرى والاسباب الاخرى لم تكتشف بعد، لربما في المستقبل سنسمع عن امراض جديدة سيكون اسمها " هبل الخرفان " او " الام العادة الشهرية عند النعاج "، لا احد يعرف ولا احد يهتم، الخاسر فقط هو المستهلك البسيط الذي يجرون عليه التجارب والذي يأكل هذه الاغذية ويطعمها لاطفاله. انصحك ان تأكل دجاجاً تمت تربيته بشكل عضوي خال من استعمال اية ادوية او مضادات حيوية والذي يأكل طعاما طبيعيا.

سؤال: كيف بالامكان تخفيف التلوث؟

جواب: مصادر الكرة الارضية تضعف: الاضرار البشرية تهلك الكون الجو غير نقي المياه ليست نقية وصالحة، الأشجار تقطع والغابات تختفي. الثقب في الاوزون يتوسع ويكبر، درجة حرارة العالم ترتفع سنويا. هذه الاضرار عالمية ستؤدي الى نهاية الكون الذي نعيش فيه اذا لم نتصرف فوراً!

الحاجة في الحفاظ على البيئة هي واجب اعلى علينا. إذا توقفت أنا عن تلويث البيئة وانت توقفت، وآخرون توقفوا فهذا سيوقف التلوث بالنهاية إذا استمرينا في تشجيع شراء منتجات غير كيميائية وأغذية ليست مرشوشة لا تقل أنا نقطة في بحر فلن أنجح في التأثير، أقول لك أنه حتى لو قررت أن تستعمل الباص للوصول إلى مشوارك أو استعملت الدراجة الهوائية بدل سيارتك فتأكد بأنك قد خففت التلوث في ذلك اليوم.

لقد أكتشف العلماء أن تغييراً عالمياً كل انسان مجبراً على بشكل شخصي يكفي أن عدداً معيناً من الناس يشعرون ويظهرونه كي ينتشر الإنعكاس بين معظم البشر وتنتشر القيم الإجتماعية كلها.

" سأزرع شجرتي التضاح حتى لو علمت أن العالم سيتحطم غداً بلا شك "

مارتين لوثر كينغ الابن

سؤال: هل مسموح لي تناول مخلوطات البروتين؟

جواب: معظم مستهلكيه هم الاشخاص الذين يتمرنون على رفع الاثقال ، أثبتت الابحاث في الآونة الأخيرة انه لا فائدة في هذه المواد، وذلك لان الشركات تستخدم افقر المركبات، فانهم لا يستخدمون تلك التي تحتوي على مركبات غنية لانها باهظة الثمن. فهدف الشركات أولاً ان تجعل مذاق منتجاتها جيداً. يجب أن تتحايد معظمها، ما عدا انواعاً نادره بالامكان ان تكون جيدة. إن كنت بحاجة الى بروتينات فهناك أغذية كثيرة متوفرة فيها بها البروتينات.

سؤال: هل فعلاً التوتر يسبب مرضاً؟

جواب: لا تستهتر بالتوتر الذي تخزنه في عقلك، فهو احد اسباب المرض فقط اذا ازلته عندها ستنتج في إزالة الامراض الاكثر صعوبة.
بسبب التوتر الموجود اليوم نحن نصاب بتوتر في العضلات وزيحان في الفقرات وهذا الأمر يزعج جريان الدم والليمفا. الجسم الذي يعاني من توتر دائم يعمل بأقل فائدة. الديسلوكيكا تساعد في تقوية الأجهزة الأكثر أهمية بواسطة إزالة الإعاقات من على العامود الفقري وتلين العضلات.

سؤال: هل تستطيع ان تدلني على عشبة جيدة تفيد السكري؟

جواب: قبل ان أدلك على عشبة جيدة عليك اتباع كل الارشادات المذكورة في الكتاب، و فقط بعد ٤-٥ اشهر ترى اية عوارض اختفت واية عوارض بقيت. اذا استمرت في عمل ما سبب لك العوارض منذ البداية فلن تفيدك اية عشبة في العالم. اذا كنت ما زلت تعاني من اوساخ، فقر غذائي، ضغط نفسي وهيكلية غير متوازنة فستبقى تعاني من المرض. ولا يهم نوع المرض، فقد تكون قرحة بالمعدة، التهاب مفاصل، صداع نصفي، إلخ. لا تبحث عن مهدىء لمشكلتك بل عليك إلغاء كل المسببات وبعدها المرض سيختفي.

سؤال: ماذا تعني بالإصغاء لجسمنا؟

جواب: الجسم "يعرف" ما هو بحاجة له ولديه لغة يخاطب بها، يجب على الإنسان تطوير الحدس Intuition الكامن في داخله. نحن نستعمل حدسنا في اختيار الاصدقاء، الملابس، السيارة، البيت فلماذا لا نستعمله كي نأخذ أكثر مسؤولية شخصية لصحتنا. يمكننا أن نحصل على المعلومات الصحية عن طريق الكتب والانترنت واستشارة أناس مروا في نفس التجربة. يجب ألا نتخلى عن رأينا الخاص،

ولا نغض النظر عن حدسنا في موضوع العلاج الطبّي. كل شخص يستطيع ان يتعلم كيفية تطوير حدسه وتقوية المعرفة الجسدية التابعة له. أنا أو من أنه في داخل كل شخص فينا طبيب خاص لا يخطيء في التشخيص يحاول ان يخاطبنا ويجب التعلّم كيفية الاصغاء اليه.

فكر في هؤلاء الاشخاص الذين رأوا سفينة كولومبس لأول مرّة، عندما درّبوا اعيانهم ان يروا أكثر مما تعودوا، كانوا منفتحين لنخبة احتمالات جديدة.

كل شخص يستطيع ان يطور الحدس ويقوي الحس الجسماني لديه فهذه أمور ليست من حظ بعض الاشخاص فقط. الحدس او الاصغاء الجسمي موجودان عند كل شخص، اعط المجال لغريزتك ان تتصل مع هذه القوة لكي تبدأ الامور تتضح وتصبح منطقية لك.

هذا يأخذ وقتا ويحتاج الى تدريب كي نرى بأعين جديدة، هنالك ايضا دورات تعليمية كي تقويك في هذا المجال ومع زيادة انتباهك ستبدأ برؤية الامور بشكل مختلف وحواسك الداخلية ستخرج من داخلك فستصبح مميزا بطريقتك الخاصة، من هنا اعتمد على هذه الرغبات واستغلها لتصل الى صحة افضل. كل شخص في العالم عنده المقدرة ان يشفى، هذا ما صُمّم أن يعمل الجسم، اياك أن تفقد الأمل، فإذا لم " تشف " فهذا معناه أن هناك شيئا اخر لم تكتشفه بعد. الصحة المثلى ليست امراً غامضاً، علي ان اقول ان الاشخاص الذين يبحثون عن اجوبة تتعلق بصحتهم، تكون هذه الاجوبة والحلول عادة امام اعيانهم، لو لم اشاهد هذه التغيرات الدراماتيكية الاف المرات في مداولاتي الإكلينيكية لما صدقتها بنفسى، الاشياء تصبح اسهل عند ما تصر على التوصل اليها وهي ليست بعيدة، المعبر للشفاء هو مثل البحث عن الكنز، الرمز سيظهر عندما تحتاجه، وفي النهاية فإن كنز الصحة المثلى ستجده في طريقك وامام عينيك، وإن رحلة الشفاء نادرا ما تكون اسلوبا علاجيا واحداً بل على الغالب هي دمج لبعض الاشياء التي تعمل مع بعضها البعض. ما عليك ان تذكره هو ان الجسم دائما يسعى ليشفي نفسه في كل دقيقة من حياتنا وفي كل جيل. علينا فقط اعطاؤه الادوات لذلك عندما نستعمل هذه الادوات يندهش الناس من المستوى الصحي الذي بإمكانهم ان يحققوه. عندما نتكلم عن الصحة لا يستطيع احد ان ينكر اهمية " الحدس " ولكن كل انسان عليه ان يكون عمليا حسب ما يقول المثل " امن في الله ولكن اربط حصانك " عليك التوجه لطبيبك وطلب العلاج وإجراء الفحوصات اللازمة فالشيء يستحق ذلك، اني أو من باهمية وجود علاقة جيدة مع الطبيب.

سؤال: ألا تخاف من إلقاء المسؤولية على المرضى في أسلوب علاجهم بأنفسهم؟
جواب: هناك أطباء كثيرون يخافون من فكرة تشجيع المرضى في ان يأخذوا مسؤولية على صحتهم وطرق علاجها، حسب رأيي انه أمر خطير أن تلقي على طبيبك المسؤولية الكاملة في أسلوب علاجك وذلك لعدة اسباب لعل أهمها إستماعنا الدائم عن الأخطاء التي تحدث بالمستشفيات في العالم والتي تسبب موت الألوف يوميا، كل شخص واع عليه المعرفة بدقة عن كل إجراء طبي سيمر به.

ألا تخاف من إعطاء أمال عالية قد لن تنجح بالنسبة لصحتهم؟

The greater danger for most of us“

is not that our aim is too high and we miss it

But that is too low and we reach it“

"الخطر الأكبر لمعظمنا هو ان لا نصوبَ عاليا ونخطيء الهدف، ولكن ان نصوبَ منخفضا ونتوصل للهدف".

مايكل أنجلو ١٤٧٥-١٥٦٤.

في السنين العشر الاخيرة تقابلت بشكل دائم مع مرضى وتناقشت مع اشخاص على أسس الشفاء وطرق العلاج وامكانيات الشفاء الواردة، من اكثر الانتقادات التي حصلت عليها هي انني اعطي أمالاً بعيدة المدى لاشخاص في ظروف صحية صعبة وان هذا ممكن ان يكون امرا خطيرا، بالرغم من الخطأ في التفكير عندهم ، فما زلت لا أفهم ما الخطر في إعطاء الأمل الكبير.

عندما يحدثني المرضى عن تشخيص طبي لا يتواجد له علاج شاف بعد فأنا انني اشجعهم برفع آمالهم لاتجاه مختلف تماما. احدهم عن حالات مرضية مستعصية قيل فيها لهم ان يذهبوا للبيت وينتظروا موتهم، ولكنهم عاشوا بعد ان صمموا وحرروا انفسهم من مرضهم ومن تشخيصهم.

اتلقى الرسائل يوميا من أشخاص رفضوا ان يصغوا للأمال المنخفضة وللتصويب المنخفض الذي تلقوه من الاخرين ويصفون إمتنانهم لكل بصيص امل في الاوقات الصعبة.

انني أو من ان مايكل أنجلو الذي عاش لجيل ٨٩، كان ينحت، يرسم، يكتب ويصمم حتى يومه الاخير. كان يدعو لفكرة ان يكون للانسان تمنيات وتصويبات عالية بحسب مقولته الشهيرة. الخطر ليس في الامال الباطلة بل هي في عدم اعطاء الامال او إعطاء أمال منخفضة والنتيجة ان موضوعنا وتصويبنا سينسكب من ايماننا قبل ان ينجح ويصبح واقعا، لا تصغي ابدا لهؤلاء الذي يحاولون التأثير عليك بتشاؤمهم.

إن هذا لا يتعلق فقط بالصحة الجسمانية، لأنه قد يشمل كل شيء في حياتنا. العالم مليء بأشخاص يحاولون السيطرة على كل شخص مستعد ان يصغي. الخطر الحقيقي هو فكرة الاستسلام، التركيز في هدف عادي مع توقعات منخفضة: اصغوا جيدا لمايكل أنجلو، الرجل الذي يعتبره العديد أعظم فنان في كل التاريخ البشري. نصيحة مايكل انجلوا اليوم في حياتك مثلما كانت في يومه قبل ٥٠٠ سنة. تحقيقاته جاءت من الرسالة التي قدمها لنا في بداية هذه القطعة، صوّب عاليا، ارفض تقبل أفكاراً صغيرة وتوقعات منخفضة واهم شيء لا تدعهم يغرونك بالفكرة انه هناك خطر في ان تتمنى امرا يبدو صعبا مناله. عندها تستطيع ان تشفي حياتك وتحقق التحفة في حياتك، فليس مهما اذا كان هذا شفاءً من المرض او حصولك على سيارة.

إتبع نصيحة مايكل أنجلو في حياتك اتبع الارشادات التي كتبت خصيصا لك. ارفض ان تصغي للأدعاءات لهؤلاء الذين يؤشرون الى حدودك. عليك ان تتذكر: عندما تتجادل على حدودك الشيء الوحيد الذي ستحصل عليه هو حدودك!

اجريت مقابلة مع مغني قبل أشهر من طباعة هذا الكتاب، الذي سئل عن حلمه، فأجاب ان حلمه ان ينجح في بلده ويغني في الأفراح. أعزائي استطيع مراهنتكم ان الحد الأقصى الذي سيصله هذا المغني بنجاحه هو في بلده. عندما تأخذ بعين الاعتبار ما تحب ان تحقق في حياتك ولكنك تشعر بضعف خوفا أو مرضا، تذكر مايكل أنجلو

الذي عاش قبل خمسة قرون حتى سن ٨٥ ظل يرسم، ينحت ويكتب حتى اخر أيامه، تخيل انه ما زال يقول لك أنه: باستطاعتك تحقيق كل ما تتمناه، والخطر الأكبر ليس بأن يكون لديك امال عالية ولا تحققها بل ان تصل للامر الذي حسبته واقعيًا.

"إن الحدود والحواجز في حياتنا هي التي نبنينا بأنفسنا"

شربل

فصل ٦

تقوية النظر:

في الماضي كانت العين عماداً قوياً في جميع متطلبات الحياة عندما كان الانسان يعمل في الصيد أو رعاية الماشية أو الزراعة وفي المحاربة التي منحت العين راحة اي ان عضلاتها لم تجتهد أثناء ذلك بعمل، تماما كالأذن عند التقاطها للأصوات.

ولما تعلم الأنسان نقل افكاره إلى الغير بواسطة الكتابة أو الطباعة، تعرضت العين إلى أعباء جديدة لا يمكن نكرانها. وكان المتعرضون لهذه الأعباء في البداية قلة، قبل بضع مئات من السنين كان الأمراء فقط يتعلمون القراءة والكتابة. واليوم يفرض على كل فرد الذهاب إلى المدرسة. وأصبح الكتاب والحاسوب اليوم في متناول كل فرد. ومنذ وقت غير بعيد، استبدلت شمعات الشمع للإضاءة بمصادر متنوعة للنور، مما حمل الناس على تمديد ساعات السهر إلى ما بعد الساعات التي كان الانسان البدائي يغط فيها بالنوم. فهل من المعقول أن نتوقع من الطبيعة أن تكون لنا عضوا للرؤية يستطيع تحمل كل هذه المتطلبات؟ ان علماء طب العيون يجيبون اليوم على هذا السؤال بالنفي، إن نهج المجتمع الغربي يؤثر على حاسة البصر أكثر من بقية الحواس الأخرى، في حين أن العين البشرية ينقصها الكمال لتحمل هذه المتطلبات التي فرضت عليها فرضاً حتى الحيوانات المفترسة التي كبرت بحقائق حيوانات تبين انها تعاني

من قصر نظر.. لأن العين مصممة للنظر الى البعيد. والطريقة السائدة حتى اليوم بمعالجة زلل الرؤية هو إستعمال عدسات زجاجية (نظارات) لتعويض النقص في الرؤية، وهي بمثابة العكاز للأعرج يعينه على المشي، ولكنه لا يشفي العرج في رجليه والبعض يعتقدون أن النظارات توقف في بعض الحالات تفاقم العلل ولكن أكثر الأطباء متفقون أن تأثيرها في هذا الصدد محدود جدا.

التوتر في العينين:

كثير من الناس يعانون من توتر في عيونهم بسبب قلة راحة فيتسائلون: لماذا لا تسترخي العين في وقت النوم؟ إن العين نادرا ما تكون مسترخية أثناء النوم، وإذا كانت العين مصابة بتوتر أثناء اليقظة، فإن هذا التوتر يستمر أثناء النوم أيضا، تماما كما هو الحال مع التوتر الذي يوجد في أنحاء أخرى من أجزاء الجسم، والاعتقاد أن عدم استعمال العين يعني استراحتها اعتقاد مبني على الخطأ، والعين خلقت لتقوم بالرؤية وإذا كانت العين المفتوحة لا ترى جيدا فإن ذلك يكون لوجود عيب ما، ناتج عن توتر في عضلاتها، وبالرغم من أن الرؤية القريبة تسد بفعالية العضلات، غير أن هذه الفعالية لا تجهد العضلات، كما أن الرؤية البعيدة لا تحتاج لفعالية من قبل العضلات، فاستعمال فعالية العضلات ليس من المحتم أن يسبب تعباً أو اجهاداً لها. بعض الرجال يستطيعون الركض ساعات دون اصابتهم بالتعب، وبعض الطيور تقف أثناء النوم على رجل واحدة تقبض أصابعها بشدة دون ترنح فوق غصن شجرة، دون أن تصاب عضلات الرجل بالتعب من جراء هذا المجهود الواضح.

والواقع هو أن الفكر الذهني إذا كان مسترخيا لا يستطيع أي شيء إحداث توتر في العين، وان لا شيء يستطيع اراحة العين عندما يعاني الفكر وطأة وجود توتر فيه، وكل شيء يريح الفكر يفيد العين، نلاحظ مثلا عند قراءة كتاب ممتع أن تعب العين أقل بكثير من قراءة كتاب ممل أو كتاب يبعث على الضجر، والتلميذ يستطيع أن يصرف الليل كله في قراءة قصة تعجبه، دون أي راحة في عينيه، ولكنه عندما يسهر الليل لمراجعة دروسه يشعر بالتعب في عينيه بعد وقت قصير من السهر.

النظارات تعطي جوابا فوريا لتحسين ضعف النظر، ولكنها للمدى البعيد قد تسبب إساءة، ضعفا، وتدهور عضلات العينين وتسبب مرضا للعينين. من الاحصائيات التي أجريت في البلاد تبين ان ثلث الناس يستعملون النظارات، وثلثا آخر يشكو من

جهد وتعب في العينين. في القرن الواحد والعشرين يجب ان نتوقف عن علاج النظر بهذه الطريقة، ونضعه في سلم اولوياتنا، الآف الاشخاص من كل الاجيال يجلسون ملتصقين دون حركه وبوضعيه غير صحيحة امام الحواسيب، التلفزيونات، الفيديو، التلفونات، سياقة والكثيرون منشغلون بالكتب والاوراق. أضف الى ذلك التوترات الاقتصادية، الاجتماعية والزوجية، التي تجهد الجسم وخاصة العيون لأنها حساسة جداً.

بواسطة تمارين نظر بسيطه وتطوير عادات رؤيا جيده، بالامكان تغيير نظر سيء لنظر جيد وصحي. بالامكان تبديل عملية تدهور بعملية بناء، وبالامكان ان يلغي الانسان بتاتاً تأثير التوتر، الاستعمال الزائد وعوامل أخرى التي تسبب مشاكل نظر. كل مشاكل النظر بالامكان تحسينها بواسطة هذه التمارين واحيانا بالامكان التخلص من النظارات. اليوم هنالك اساليب جديده وسريعه ومعروفة لتصليح قصر النظر وذلك بواسطة عمليات الليزر.

ولكن لكونها غير مؤكدة النتائج للمدى البعيد لذلك يفضل إجراء فحوصات دقيقة قبل إجرائها.

ومن جهة اخرى هناك حاجة لعلاج العوامل التي انتجت هذه المشاكل. حيث يقول المنطق ان الانسان الذي يستمر في نمط حياته السابق غير الصحي، سترجع له مشاكل النظر حتى لو خضع للعملية.

كل شخص بحاجة لتمرين عينين لتحسين النظر حتى اذا لم يكن يستعمل نظارات. من يواظب على استعمال التمارين التي أعلمها في عيادتي والتي هي حسب طريقة "بيتس" يستطيع ان يحسن من وظائف النظر وان يمنع امراض العينين في جيل متأخر.

الطبيب الاميركي وليام بيتس نشر ابحاث كتبتها عن موضوع توظيف العين والتي أوصلته لتطوير العين ولتطوير طرائق انقلابيه لتحسين الرؤية أيضا.

دكتور بيتس لاحظ بمساعدة ماكينه خاصه كيف تتغير حدة النظر عند نفس الشخص من رؤية جيده لسيئه وترجع لجيده، حسب وضعه الجسمي. لقد لاحظ ان هناك حقيقة بسيطه وهي ان النظر ليس وضعا ثابتا بل وضعا يتغير طيلة الوقت، ويجوز انكم انتبهتم احيانا أن نظركم يكون جيداً واحيانا يكون أقل جودة.

العينان تتجاوبان بقوة مع افكارنا واحاسيسنا بسبب عملهما الصعب، الم جسمي وتعب يؤثران عليهما فورياً. الاستنتاج ان الاحاسيس تؤثر على النظر، وتؤثر عليه بقوة. عندما يمر الشخص باحاسيس سلبية قوية سواء كانت هذه الاحاسيس خوف، غضب، رعب او حزن تتدهور الرؤية نتيجة ذلك. وقد تلاحظ انه بالامكان التعرف على أحاسيس الشخص من عينيه، فالعينان لا تكذبان ابداً. إن المحققين يسلطون دائماً ضوءاً قويا على وجه المتهم ليكتشفوا كذبهم أو صدقهم بواسطة مراقبة كل تغيير حاصل في العين عند إستجوابهم لهم، فلذلك يسلطون ضوءاً قويا على وجهه. اما الملياردير اليوناني اواناسيس فقد كان يضع دائماً نظارات غامقه على عينيه قبل مقابلاته العملية، كي لا ينجحوا في معرفة احاسيسه المتحمسه أو القلقه!.

الكثير من مشاكل العينين تبدأ عند الاولاد بعد ادخالهم المدارس، عندما يبدأون القراءة والكتابة من قريب وعلى ضوء اصطناعي، مما يسبب إحباطا، ضجراً وخوفاً. ثم يأتي بعد ذلك التعليم الصعب في الجامعات الذي يتطلب الكثير من التركيز واجهاد العينين يرافقها الضغط والتوتر وقت الامتحانات.

كي تحسن نظرك عليك ان تغيّر طريقة اعتقادك، الاسباب لتطور مشاكل النظر هي ملموسه وجسمانيه.

التمارين :

انت غير مجبر ان تكون متعلقا بالنظارات مدى الحياة، كما عودنا عقلنا ان يعمل فقط بواسطة النظارات نستطيع تعويد انفسنا على العمل بدونها، اولاً علينا ان نفتح أنفسنا أنه بإمكاننا التخلص منها.

ثانياً الذين يعملون مقابل حواسيب وفي اعمال لا تحتاج لرؤية امور صغيرة عن بعد هؤلاء يستطيعون ان يناسبوا لهم عدسات مع قياس منخفض اكثر، خصوصاً لدى الاولاد لان عيونهم ما زالت لينة وعليهم تشغيلها قدر الامكان. النظارات التي تتركب مع قياس دقيق للعينين تشل وظيفة العضلات وهذا سيؤدي بالاحرى الى تراجع بالرؤية، كلما تمرنت اكثر تستطيع ان تخفض درجة العدسات أكثر. عند استيقاظك في الصباح لا تسرع في وضع النظارات فأنت لا تحتاجها اثناء اللبس أو الأكل وشرب القهوة او حتى في نزهة الصباح.

عليك ممارسة التمارين خلال النهار وقت العمل، قبل النوم ولكن ليس وقت السياقة. وقت القراءة مهم ان يكون الضوء قوياً وجلستك متوازنة كل عامل يزعج وضعية

جسمك وعامودك الفقري سيزعج ايضا نظرك.
 (قبل البداية في ممارسة التمارين مفضل زيارة ديسلوكيتور للتأكد من " تركز " فقرات الرقبة في مكانها الطبيعي).

* تحريك الرقبة الى جميع الاتجاهات و ثم بشكل دائري وبعدها تحريك الأكتاف.
 * تمارين التنفس مهمة جدا لتقوية النظر، والتنفس الطبيعي يجب ان يكون دون جهد.

الشهيق عميق من الانف حتى انتفاخ اسفل البطن والزفير يجب ان يكون حتى تفرغ الرئتين وبعدها يؤخذ الزفير من جديد. عملية التنفس يجب ان تكون بوتيرة مشابهة جارية ومتناغمة.

* الصق الذقن بالصدر، وفي هذه الحالة حركوا الرأس من الكتف الايمن الى الكتف الايسر

* لفوا الكتفين بشكل دائري من الخارج الى الداخل

* ارفعوا الكتفين باتجاه الأذنين وانزلوهما.

* تحريك العينين لكل الاتجاهات مع تنفس عميق، يمينا ويسارا، أعلى وأسفل، بشكل قطري، بشكل دائري حسب عقارب الساعة وعكس عقارب الساعة.

* النظر الى جنب واحد، وأن تغمس وتتنفس من خلاله لمدة ٣٠ ثانية.

*حرك العينين حول شبابيك، تلفزيون، صور، سيارات، وكأنكم تبنون لهما إطارا.

*الإكثار من شرب المياه المعدنية، (٩٠٪ من العين هي سوائل، وعدسات العينين بحاجه ماسة (خاصة) الى بيئه رطبه).

*الغمز بقوه وفتح العينين بشكل متقطع.

*اذا كنتم تعملون في مكتب، حاولوا ان تجلسوا مقابل شباك يطل للخارج وانظروا الى الخارج (المدى البعيد) بوتيرة قصيرة.

*اشتغلوا دائما في غرفه يكون الضوء فيها كافيا.

*اهتموا بأن تكون الرقبة والاكثاف لينه وقويه، ذلك بواسطة تمارين وتدليك بشكل دائم (نقاط التدليك هي حوالي العينين بالجبين ووراء الرأس) لمنع تشنّج وتصلب العضلات للمحافظة على جريان الدم حرّاً.

*مهم جدا ان تهتم لوضعية جسمك عند الجلوس او الوقوف لان هذا يؤثر مباشرة على العينين والنظر، على الظهر ان يكون صحيحا وعلى الاكتاف والرأس أن يكونا مشدودين للوراء. هذه العادات تكتسب منذ الطفولة، ولكن بإمكانك تحسينها بكل

جيل. (اقرأ قسم الوضعية الصحيحة)

✳️ البعد بين العين والكتاب عليه أن يكون ٣٠ سم على الأقل، والبعد عن التلفزيون ٣ امتار.

تمارين اشعة الشمس:

اجلسوا مقابل الشمس في الصباح باكرا او بعد الظهر وبعيون مغمضة حركوا الراس الى اليمين والى اليسار بشكل افقي.

اذا اجبرتم على ان تستخدموا نظارات لكم او لاولادكم اطلبوا من طبيب العيون ان لا يسجل لكم الرقم الكامل للعدسات بل نصف درجة أقل وذلك لتلزموا العضلات في العينين ان تعمل اكثر، خصوصا عند الاولاد لان العضلات هناك لينة جداً. لا تلزموا الأولاد على استعمال النظارات أو العدسات كل الوقت بل وقت الحاجة فقط، لان ذلك سيكسل نظرهم فيضعفه اكثر.

ان صحة العين متعلقة بالدم والدورة الدموية تتاثر الى حد بعيد بالفكر فاذا كان الفكر طبيعيا لا يرافقه شيء من التهيج او التوتر كان دوران الدم في الدماغ طبيعيا بحيث يموت العصب البصري ومركز الابصار بالدم بصورة طبيعية فتظل الرؤية في هذه الحالة سليمة وطبيعية اما اذا كان الفكر غير طبيعي فالدورة الدموية تصبح مشوشة مما يحدث ضعفا في تمرين العصب البصري ومركز الرؤية بالدم فتتخفف الرؤية نتيجة ذلك.

اليكم تمارين نظر مذكورة في كتاب بيتس الذي قام بترجمته امين رويحة:

علق لوحة اختبار فوق الحائط على بعد عشرة أو أربعة عشر أو عشرين قدما، وكرس من وقتك يوميا مدة نصف دقيقة أو أكثر لقراءة أصغر حروفها التي يمكنك رؤيتها بوضوح، وذلك بكل عين على انفراد مغطيا العين الأخرى براحة اليد دون ملامسة كرتها أو إحداث أي ضغط عليها. احتفظ بسجل ودون به ما يحدث عندك من تحسن في الرؤية مع تاريخه.

قواعد أساسية في المعالجة

إن الهدف الذي تستهدفه جميع الطرق والاساليب المستعملة في معالجة نقص الرؤية بدون نظارات، هو إحداث استرخاء في الذهن أولاً ثم بالعين ثانياً.

ولإقامة الدليل على أن التوتر يخفض الرؤية، فكر في أي شيء مكروه انزعاج جسدي أو شيء تراه ناقصاً. وعندما تفتح عينيك، تجد رؤيتك قد انخفضت. كذلك حملق في جزء من حرف على لوحة الاختبار، أو جرب أن ترى الأحرف كلها متماثلة في آن واحد، فإن هذا يخفض بلا تغيير الرؤية، وربما سبب اختفاء الأحرف. ومن أعراض وجود التوتر في العين رفة أجفانها، مما يمكن أن يشاهده المراقب ويشعر به المصاب بالاصبع، وهذا من الممكن عادة إصلاحه بإطالة فترة الراحة بالقدر الكافي. وكثير من الأشخاص يفشلون في تحقيق التحسن المؤقت للرؤية بإغماض العين، لأنهم لا يطيلون مدة الإغماض بالقدر الكافي. ومن النادر أن يقوم الأطفال بعمل ذلك، ما لم يشجعهم شخص من الكبار يقف إلى جانبهم ويرشدهم. والكثير من الكبار يحتاج في عمل ذلك إلى المراقبة أيضاً.

راحة العين

إن أبسط طريقة لإراحة العين، هي إغماضها لوقت يطول أو يقصر مع تذكر أي شيء سار. وهذا دائماً أول ما يجب عمله، والقليل من الأشخاص فقط لا يستفيدون مؤقتاً من هذه العملية.

تغطية العين براحة اليد (التطميش)

ويمكن الحصول أيضاً على قسط من إراحة العين بإغماضها وتغطيتها، وهي مغمضة براحة اليد للحيلولة دون تسرب أي قدر من النور إليها. توضع لهذا الغرض راحة اليد دون أي ضغط فوق العين بحيث تتصالب أصابع اليدين فوق منتصف الجبهة ووقاية العين من أي تأثير بالنور بهذه الوسيلة، كافية لمنح العين قسطاً كبيراً من الاسترخاء، ولو أنها أحياناً تزيد في درجة التوتر. وكقاعدة: تشمل تغطية العين الناجحة معرفة وسائل أخرى، يمكن بواسطتها التوصل إلى الاسترخاء. وتغطية العين إذا لم تظهر الفائدة للعين لن يستفيد منها الذهن - الفكر بشيء. إذا نجحت تماماً في تغطية العين، فإنك ستري أمامها ساحة سوداء لا يمكن أن تتذكر، أو تتخيل، أو ترى أي شيء أشد سواداً منها. وإذا توصلت إلى هذه غدت رؤيتك طبيعية تماماً.

التأرجح

ظاهرة التأرجح لا تحسن رؤيتك فحسب، بل تحررك أو تشفيك من الألم والانزعاج

والتعب.

قف على قدميك، وبينهما مسافة قدم واحدة، مواجهاً باعتدال أحد جوانب الغرفة، ارفع كعب حذاءك الأيسر قليلاً فوق الأرض، ومل بكتفيك ورأسك وعينيك إلى اليمين، إلى أن يصبح مستوى كتفيك موازياً لجدار الغرفة. ثم حول جسمك بعد أن تخفض كعب حذاءك الأيسر إلى الأعلى. وأنت تعاقب التطلع من يمين الجدار إلى يساره، واحرص على أن تتبع العينين والرأس حركة الكتفين. وإذا مارست التآرجح بسهولة وباستمرار بدون إجهاد، وبدون إعاقة أي انتباه إلى الأشياء المتحركة، فأنت ستفطن بعد قليل إلى عضلاتك وأعصابك المشدودة - المتوترة، قد بدأت تسترخي، والأشياء الثابتة تتحرك تبعاً لاختلاف السرعة عند التآرجح والأشياء الموضوعة على الأكثر مواجهة لك، تبدو انها تتحرك بسرعة القطار السريع. ومن المهم جداً أن لا تحاول أن ترى بوضوح الأشياء التي تتراءى كلطخات لتحركها السريع. ويبدو أن التآرجح يفيد بصورة خاصة الأشخاص الذين يشكون من توتر العين أثناء النوم. وعلى هؤلاء ان يمارسوه خمسين مرة، أو أكثر، تماماً قبيل الذهاب إلى الفراش، وبعد النهوض منه في الصباح، وبهذه الوسيلة يمكن الوقاية من إصابة العين بالتوتر أثناء النوم

الطريقة الأولى:

(أ) انظر إلى حرف على لوحة الاختبار.

(ب) نقل العين إلى حرف آخر على السطر نفسه، على أن يكون بعيداً عن الحرف الأول لدرجة تسوء فيها رؤية الحرف الأول - أي يصبح فيها أقل وضوحاً.

(ج) أعد نظرك إلى الحرف الأول ثانية، لتسوء رؤية الحرف الثاني.

(د) وجه نظرك إلى الحرفين بالتتابع لبضع ثوان، على أن تظل رؤية الحرف الذي لا يوجه النظر إليه سيئة.

إذا نجحت العملية، فإنك ترى الحرفين بصورة أوضح، ويتراءى لك يتأرجحان من جانب إلى آخر، باتجاه معاكس لحركة العين.

الطريقة الثانية.

(أ) أنظر إلى حرف كبير.

(ب) أنقل نظرك إلى حرف أصغر على مسافة بعيدة عن الأول. بذلك تسوء رؤية الحرف الكبير.

(ج) أعد نظرك إلى الحرف الأول لتراه بوضوح أكثر.

(د) كرر العملية ست مرات.

إذا نجحت العملية تحسنت رؤية الحرفين، واللوحة تتراءى متحركة إلى الأعلى والأسفل.

الطريقة الثالثة:

التنقل بالطريقتين السابقتين، تمكن الانسان من رؤية حرف بصورة أفضل من رؤيته للحرف الآخر على السطر نفسه، وهو يميز الحرف الأول عادة في ومضة، ولرؤيته باستمرار يجب أن يكون قادرا على التنقل بين قاعدة الحرف وذروته، على أن تظل رؤية الجزء الذي لا يوجه النظر اليه مباشرة سيئة. أي عندما يوجه نظرة إلى قاعدته لا يرى الذروة بوضوح، والعكس بالعكس. وأن يتوهم تأرجحا للحرف بشكل (شاولي):

(أ) أنظر الى نقطة بعيدة عن الذروة إلى الأعلى، بالقدر الكافي لرؤية قاعدة أو الحرف كله بصورة سيئة غير واضحة.

(ب) انقل نظرك إلى نقطة تحت القاعدة بالقدر الكافي لرؤية ذروة الحرف، أو الحرف كله بصورة سيئة غير واضحة.

(ج) كرر العملية ست مرات.

إذا نجحت العملية تراءى لك الحرف يتأرجح إلى الأعلى والأسفل، وتحسنت الرؤية، عندئذ يمكن تقصير مسافة التنقل تدريجيا إلى أن يصبح التنقل بين قاعدة الحرف وذروته ممكنا مع الاحتفاظ بالتأرجح. وتصبح رؤية الحرف دائمة (أي ليس كومضة نور)، وإذا فشلت العملية، أرح العين بالأغماض والتغطية براحة اليد، وكرر العملية من جديد.

ويمكن ممارسة التنقل من أحد جانبي الحرف إلى نقطة عبر الجانب الآخر، أو من إحدى زواياه إلى نقطة عبر زاوية أخرى.

الطريقة الرابعة:

(أ) أنظر إلى حرف على لوحة الاختبار من المسافة التي تراه فيها على الأفضل (الأوضح)، وهذه ستكون قريبة في قصر البصر بمقدار قدم واحدة أو أقل من الوجه، نقل النظر بين الذروة والقاعدة بالتناوب، لتسوء رؤيتهما بالتناوب أيضا حتى يتراءى لك الحرف أشد سوادا من قبل، وتتوهم تأرجحه.

(ب) والآن أغمض عينيك، ونقل النظر تخيلا بين القاعدة والذروة.

(ج) أنظر بالعين المفتوحة إلى سطح (جدار) ليس عليه كتابة أو علامة وكرّر العملية (ب).

قارن بين القدرة على التنقل والتأرجح خيالياً، وبين القدرة عليهما بالرؤية. (د) انظر بعد ذلك إلى الحرف عن بعد، وانقل النظر بين ذروة الحرف وقاعدته. فإذا كانت العملية ناجحة تراءى لك الحرف أوضح، وتوهمت تأرجحه.

الطريقة الخامسة:

يحدث أحياناً في حالة وجود نقص في الرؤية، أن المصاب بينما يوجه نظره إلى حرف صغير، تترأى له بعض الحروف الأكبر في الأعلى أو حرف (س) الكبير في القمة أشد سواداً من الحرف الموجه النظر إليه. وهذا يجعل من المستحيل رؤية الحرف بصورة تامة الوضوح ولتصحيح هذا التركيز غير المركزي، أنظر إلى الحرف الذي تراه بوضوح أكثر، ثم انقل النظر إلى الحرف الأصغر، فإذا نجحت العملية تراءى لك الحرف بعد برهة قليلة أشد سواداً من الحرف الأكبر، وإذا لم تنجح العملية بعد بضع تجارب، أرح العين بتغميضها وتغطيتها براحة اليد، وجرب العملية بعد ذلك مرة أخرى. كذلك يمكن نقل النظر من الحرف الكبير إلى نقطة تحت قاعدة الحرف الصغير. وبعد ذلك اخفض المسافة تدريجياً بالتوافق، مع ما يظهر على رؤيتك من تحسن.

أنقل نظرك من لوحة على بعد ٣ أو ٥ أقدام، إلى لوحة أخرى على بعد ١٠ أو ٢٠ قدماً، فالذاكرة غير الواعية للحرف على اللوحة القريبة تساعد على إظهاره على اللوحة البعيدة.

أشخاص مختلفون سيجدون هذه الطرق لإجراء التنقل وتوهم التأرجح مرضية إلى حد بعيد أو أقل، فإذا لم تنجح إحدى هذه الأساليب بعد تجربتها مرتين أو ثلاث مرات، أهملت ومورس غيرها من الطرق المذكورة. ومن الخطأ الاستمرار في ممارسة طريقة لم تعط ثمرة سريعة. أما سبب الفشل فهو التوتر، وليس من المستحسن الاستمرار عليه.

وإذا لم يكن هناك إمكانية لممارسة هذه الأساليب على لوحة اختبار، يمكن الاستعاضة عنها بشيء آخر. فمن الممكن مثلاً إجراء التنقل بين نافذتين للبناء المقابل، أو من أحد أجزاء النافذة إلى جزء آخر فيها، أو من سيارة إلى سيارة، أو من جزء من السيارة إلى جزء آخر من أجزائها، متوهماً دائماً التأرجح باتجاه معاكس لاتجاه حركة العين، في الاجتماعات يمكن نقل النظر من الشخص المتحدث إلى شخص آخر، أو من وجه الشخص المتكلم إلى جزء آخر من جسمه، وعند قراءة كتاب أو جريدة يمكن إجراء التنقل من كلمة أو حرف إلى كلمة أو حرف، آخرين، أو من أحد أجزاء الحرف الواحد إلى جزء آخر منه.

الذاكرة:

عندما تكون الرؤية طبيعية، يكون الفكر - الذهن كامل الراحة، وإذا كانت الذاكرة كاملة كان الفكر في حالة الراحة أيضاً. لذلك أصبح من الممكن تحسين الرؤية باستعمال الذاكرة. كل شيء تتذكره، هو إراحة للفكر، ولكن أكثر ملاءمة لتمارين الذاكرة عملياً هو تذكر شيء صغيراً سوداً أو حرف صغير في طباعة دقيقة. وتمرن الذاكرة على الأفضل والعينان مغمضتان ومغطاتان، ولكن يمكن بالممارسة إجراء تمارين الذاكرة والعينان مفتوحتان أيضاً.

إذا كنت تستطيع ان تتذكر بدقة حرفاً صغيراً في طباعة دقيقة، وعينك مغمضتان ومغطاتان، فإنك تراه كما يجب ان يكون عندما تنظر اليه بعينيك بينما تتراءى لك فتحته أشد بياضاً من الارضية. فإذا لم تستطع تذكره، فانقل النظر بوعي بين جانبي الحرف مع استمرار في تخيل فتحته أشد بياضاً من الأرضية. وحينما تعمل ذلك يتراءى لك الحرف عادة أنه يتحرك باتجاه معاكس لحركة العين في المخيلة، وبذلك تستطيع ان تتذكره بدون تحديد، إن قراءة أحرف صغيرة مألوفة يومياً من المسافة التي تشاهد فيها بكل وضوح يمنح العين راحة، لأن العين في تطلعها إلى أشياء مألوفة تسترخي دائماً إلى حد ما.

التخيل:

يرتبط التخيل عن كثب بالذاكرة، فنحن نستطيع أن نتخيل جيداً بمقدار الجودة في تذكرنا. ولا يمكن في معالجة الرؤية الناقصة ان نفصل الاثنين عن المعالجة معاً. والرؤية إلى حد كبير مسألة تخيل وتذكر. وما دام من المستحيل التخيل بدون استرخاء تام، فإن إنماء مقدرتهما لا تحسن تفسير الصور على الشبكة فحسب بل تحسن الصور نفسها أيضاً. فإذا تخيلت أنك ترى حرفاً على لوحة الاختبار، فإنك ستراه فعلاً، لأنه من غير الممكن أن تسترخي وتتخيل الحرف جيداً وأن تراه في الوقت ذاته ناقصاً.

والطريقة الآتية في كيفية إجراء التخيل، أظهرت فائدة سريعة في كثير من الحالات: أنظر إلى أكبر حرف على لوحة الاختيار من مسافة قريبة، فتشعر عادة أن جزءاً صغيراً من الحرف بسعة انش مربع، تتراءى لك أشد سواداً من باقي أجزاء الحرف التي لا ترى جيداً تراءى جزءاً وإذا غطي ثمانية الجزء الذي لا يرى جيداً من الحرف، فان سعة الرقعة التي تتراءى منه أشد سواداً تصغر باستمرار، فإذا ما وصلت في

صغرها إلى حجم حرف صغير في الخط الاسفل من قاعدة اللوحة، تخيل ان هذا الحرف يحتل الرقعة الصغيرة هذه وانه يتراءى أشد سواداً من باقي أجزاء الحرف الكبير ثم تطلع إلى الحرف الصغير في الخط الأسفل من القاعدة وتخيل انه أشد سواداً من أكبر حرف. وإذا استطعت، ذلك، استطعت في الوقت نفسه ان ترى كل الحروف في الخط الأسفل. انظر اولا الى الحرف من البعد الذي تراه فيه بشكل افضل. ثم اغمض عينيك، وتذكر الحرف، وكرر ذلك إلى أن تصبح الذاكرة جيدة، فتصبح على الأقل نفس ما هي عليه الرؤية من القرب. أنظر من مسافة عشرين قدم وعلى بعد قدم واحدة أو أكثر من أحد جانبي لوحة الاختبار الى سطح جدار ليس عليه كتابة أو علامة، وتذكر الأحرف فوق اللوحة من جديد. وكرر هذه العملية من مسافة ستة اقدام، ثم من مسافة ثلاث اقدام، وفي النهاية لاحظ مظهر الأحرف فوق اللوحة حيث تكون في منطقة التركيز غير المركزي والحروف تظهر بلون أسود معتم وليس بلون رمادي، إذا ظلت الذاكرة تامة وأقرب منها إلى نقطة التركيز fixation تظهر أكثر سوادا من تلك التي تبعد عن نقطة التركيز. ثم خفض المسافة بين الأحرف ونقطة التركيز تدريجيا إلى أن توجه النظر إلى الأحرف مباشرة، وتخيل أنك تراها جيدا كما كنت تتذكرها. ومن وقت الى اخر، مارس أثناء هذا التمرين تغميض العينين وتغطيتهما، وتذكر الأحرف وهي حالكة السواد تماما، فالراحة وادارة الفكر التي تكتسب بهذه الوسيلة يساعدان على التوصل الى الارادة، السيطرة التوجيه عند النظر بالعين ألى لوحة الاختبار.

الومض أو الطرف:

بما أن الإجهاد هو الذي يسلب الرؤية، فالكثير من المصابين بزلل الرؤية يستطيعون بعد فترة من الراحة نظرة هدف لمدة جزء من الثانية. إذا أغمضت العين عدلت بنفسها التوتر المستولي عليها، والاسترخاء المستمر يأتيها أحيانا بسرعة كبيرة. وقد سميت هذا التمرين "بالومض أو الطرف" والكثيرون استطاعوا بواسطته تحسين رؤيتهم بعد أن عجزت الوسائل الأخرى في تحسينها. أرح عينك بتغميضها وتغطيتها براحة اليد لمدة خمس دقائق، ثم انظر بعد ذلك ولمدة جزء من الثانية إلى حرف على لوحة الاختبار سنيلين أو الى حرف في طباعة دقيقة إذا كان الاضطراب في الرؤية القريبة. ثم اغمض العين بعد ذلك فوراً وكرر العملية.

التثبيت المركزي:

عندما تكون العين طبيعية الرؤية، فانها ترى جزءاً من الشيء الذي تتطلع اليه أكثر وضوحاً من سائر الأجزاء الأخرى، وذلك بالنسبة لابتعادها عن مركز الرؤية في الشبكة - نقطة المحراق - أما إذا كان هناك نقص في الرؤية، فإن العين تحاول رؤية جميع الأجزاء داخل ساحة الرؤية متماثلة في آن واحد. ومحاولة ذلك في الرؤية القريبة حتى ولو لم تتجاوز قطر سعة الرؤية ربع الانش تحدث انزعاجاً وألماً. وأي شيء يمكن أن يريح العين يفضي إلى إرجاع قدرتها الطبيعية على التثبيت المركزي. فمن الممكن إذن استرجاع هذه القدرة بتمارين واعية، وهذا يكون أحياناً أسرع وأسهل طريق لتحسين الرؤية. عندما تعي أنك ترى جزءاً من ساحة رؤياك بأفضل مما ترى الأجزاء الأخرى، يمكنك عادة أن تصغر سعة هذا الجزء. فإذا نقلت نظرك بين قاعدة حرف (C) الكبير على اللوحة وذروته ورأيت أجزاءه التي لا توجه إليها نظرك مباشرة، بأسوأ مما ترى الجزء الذي توجه نظرك اليه مباشرة، تستطيع عادة أن تعمل نفس الشيء على حرف آخر في السطر التالي، وهكذا بالتدرج إلى أن تعمل حرف في آخر سطر في قاعدة اللوحة، وهنا نقل نظرك بين قاعدة الحرف وذروته، فإذا تراءت لك الأجزاء الأخرى التي لا توجه إليها نظرك مباشرة بأسوأ مما يترأى لك الجزء الذي توجه اليه نظرك مباشرة، تستطيع عندئذ قراءة الأحرف كلها.

وبما أن الأشياء الصغيرة لا يمكن أن ترى بدون تثبيت مركزي، فإن قراءة الطباعة الدقيقة إذا كانت ممكنة، تكون أحد أفضل التمارين للعين، وتزداد فائدتها وفعاليتها لك كلما خفضت الإضاءة وقربت الطباعة من العين.

المعالجة بالشمس:

إن أشعة الشمس ضرورية للعين، لأنها تريحها وتساعد على الاسترخاء. ابدأ يومك إذا استطعت بتعريض عينيك المقلتين الى أشعة الشمس. ويكفيك بضع دقائق للحصول على الفائدة منها. تعود على احتمال أشعة الشمس القوية النور بإفساح المجال لها باختراق أجبانك المطبقة. ومن المفيد أن تحرك أثناء ذلك رأسك ببطء إلى اليمين واليسار وبالعكس لتتجنب الاجهاد - التوتر.

وعندما تألف النور الشديد، ارفع الجفن الأعلى لإحدى عينيك، ووجه نظرك الى الأسفل تاركاً أشعة الشمس تطل على الطبقة الصلبة من عينك. واطرق إذا شعرت برغبة إلى ذلك، أو فقدت القدرة على الاسترخاء، والمعالجة بالشمس لا يمكن أن يتخم منها.

كيفية التمرين على لوحة الاختبار:

(١) علق اللوحة باستمرار فوق الجدار في مكان حسن الإضاءة.
 (٢) قف على مسافة ٢٠ قدماً أمام اللوحة، وأقرأ كل ما تستطيع قراءته من أحرفها بدون إجهاد أو توتر. وفوق كل سطر على اللوحة رقم يبين البعد - المسافة التي فيها كل عين طبيعية - ففوق حرف (س C) الكبير في رأس اللوحة رقم ٢٠٠ وهذا يعني أن حرف (س C) الكبير يجب أن يقرأ من بعد ٢٠٠ قدم عن اللوحة إذا كانت الرؤية طبيعية.

(٣) والآن دعنا نرى ما تستطيع قراءته. إنك تستطيع القراءة فقط حتى السطر الخامس من البعد المبين بالأرقام فوقه ولاحظ أن آخر حرف في هذا السطر هو حرف ال (R) والآن أغمض عينيك وغطهما براحتي يديك وتذكر حرف (R) هذا إذا استطعت ان تتذكر أن الجزء الأيسر منه مستقيم، والجزء الأيمن مستدير، وان قاعدته مفتوحة، سوف تحصل على صورة ذهنية جيدة لحرف (R) وعيناك مغمضتان. وهذه الصورة الذهنية الجيدة التي حصلت عليها لحرف (R) سوف تتمكنك من قراءة الحرف تحته على السطر التالي وهو حرف (ت T). استعمل الطريقة نفسها حيث تقف رؤيتك، لاحظ الحرف الأخير من آخر سطر توصلت الي قراءته، ثم أغمض وغط عينيك، واحصل على صورة ذهنية جيدة لهذا الحرف الأخير لرؤيتك، وستجد بعد ذلك سهولة في قراءة الحرف تحته مباشرة على السطر التالي.

(٤) والآن إذا حدقت في هذا الحرف الأخير، فإنك ستلاحظ أن الأحرف الأخرى بدأت تتراعى لظناً، فمن المفيد أن تغمض عينيك بسرعة بعد ملاحظتك الحرف الأخير، وأن تفتحهما وتنقل نظرك إلى الحرف الأول في السطر. أغمض عينيك بعد ذلك وتذكر الحرف الأول، وبذلك سوف تتمكن من قراءة الأحرف كلها على السطر بالإغماض والتغطية قبل قراءة كل حرف منها.

إن قياس درجة الرؤية بواسطة لوحة الاختبار، يتطلب بضع دقائق فقط من الوقت، فإذا صرفت خمس دقائق من وقتك في الصباح للتمرين على اللوحة، فإن لك فائدة منها طيلة اليوم. سجل رؤيتك في سجل خاص لتتابع ما يطرأ عليها من تحسن من يوم إلى آخر. ضع السجل بشكل كسر عادي يدل رقم الصور فيه على المسافة التي استطعت فيها قراءة الحرف، ورقم المخرج على المسافة التي يجب على العين الطبيعية أن تقرأه منها، فمثلاً ٢٠\٢٠ تعني رؤية طبيعية، أما ٢٠\١٠ فتعني أقل من طبيعية و ٢٥\٢٠ تعني أفضل من الطبيعية ". (انتهى كتاب بيتس)

فصل لا

الديسلوكتيكا

طريق الى الشفاء

في بداية عملي كان يفاجئني التحسن السريع لدى المتعالجين، ولكن سرعان ما اعتدت على هذا الأمر، ودائما كان يسعدني ويزيد من ثقتي بنفسي انه بإمكانني أن أساعد أكثر. ولكن عندما لم أنجح في تحسين وضع المريض، فكان الامر يزعجني ويضايقني لأيام، وهذا الشيء كان يزيد من إصراري في البحث عن طرائق علاجية أخرى غير الطريقة التي اتبعتها، فأطلع المريض عليها محاولا مساعدته أكثر، وهكذا حتى يتحسن وضعه. أمّا الأطباء الآخرون فإنهم متعلقون بطريقة علاج واحدة، ويجدون أنه من غير اللائق تعلّم طرائق علاجية مختلفة، أو عرض المريض على غيرهم من أطباء. في البداية اعتقدت ان هذه الطرق العلاجية قادرة على إقناع الأطباء بالتعاون والتوجه البجابي نحو هذا النوع من العلاج، جعلني اظن أن الأطباء الآخرين سوف يتحمسون للفكرة وسوف نعمل معا بتناسق، لأن هدفنا واحد وهو المساعدة وتخفيف معاناة البشر قدر المستطاع، ولكن بسرعة اكتشفت أن هذا الشيء بعيدٌ عن الواقع. عندما رأيت أن العلاج المتوفر غير ناجح في اكثر الحالات والجراحة قاسية على كل من يعبرها ونتائجها غير مضمونة، اردت إيجاد طريقة أكثر نفعاً وتعاطفاً مع المريض

لذلك طورت أسلوب علاج عبارة عن دمج أسلوب يدمج بين طرق العلاج التي تعلمتها في البلاد وفي الخارج، وهدفها تصميم الجسم من جديد، الديسلوكتيكا مكونة من أساليب العلاجات المخصصة لإرجاع التوازن الهيكلي للشخص. المعالج يستعمل يديه فقط وهو " يحس " و ثم يسلط ضغطاً بمساعدة كف اليد والاصابع فقط، على اجزاء معينة في الجسم. اذا كنت تريد ان تعمل تغييراً ما في حياتك، تستطيع ان تفكر في البداية بالديسلوكتيكا.

عانى عزيز (٤٥) من الام شديدة في عنقه لأشهر طويلة دون أن يتلقى أي علاج لأن الألم كان محمولا حتى بدأ يشعر به ايضا في ساعات النوم والراحة وصار يمتد الألم إلى باقي أطراف جسمه، وأخذ يشعر بتنميل في أصابع يديه. وتذكر أن المرحوم والده، كان يعاني ويشتكى في حياته من آلام مماثلة في العنق كذلك، وقد عانى من هذه الآلام المبرحة لسنين طويلة، وتوفي بالنهاية بسكتة قلبية. وعندما راجع عزيز الأطباء، وبعد أن تعرّض لكافة أنواع التصوير بالأشعة المناسبة لهذه الأمراض، تبين أنه يعاني من انزلاقات غضروفية حادة، ووصل الأطباء إلى نتيجة، أن الحل الوحيد لإصلاح وضعه، هو إجراء عملية جراحية، لكن الأطباء أكدوا أن نتائج هذه العملية غير مضمونة، وقد تبين أن الحقن والأدوية التي تناولها حتى ذلك الوقت، أصبحت غير مجدية، ولا تساعد البتة. كما أن العلاجات التمارين الفيزيائية التي مارسها، لم تجد نفعا ولم تخفف من وضعه. ساءت أحوال عزيز وتدهورت لدرجة أنه لم يعد باستطاعته العمل، حيث يتطلب عمله الجلوس أمام الحاسوب. كل ما كان باستطاعته عمله هو أن يستلقي على ظهره مدعوما بوسادتين لدعم الرأس. لم يكن بإمكانه الجلوس بتاتا، الحركة أو المشي. وكان من المفروض أن يقوم شخصان بنقله ومساعدته. وقد عجز الطبّ العادي كلياً في أن يسعفه، وكان الأمل الوحيد هو إجراء عملية معقدة وغير مضمونة النتائج.

في هذه الظروف القاسية، وصل عزيز إلي مع زوجته. اعترفت الزوجة أنّها كانت منذ سنين تنصح عزيز بأن يغير نمط حياته، بأن يمارس الرياضة ويخفف من الأكل لتخفيف وزنه، لكنه لم يصغ لها، واستمر في حياته الروتينية التي أوصلته إلى هذا الوضع.

قمت بإجراء فحص دقيق لعزيز، وسرعان ما ظهرت الإبتسامة على وجهه، ذلك بعدما شعر بالطمأنينة عند اخباري إياه بأن حالته ليست صعبة كما يظنّ، وأنه بعد عدد من الجلسات، سوف يعود الى وضعه الطبيعي الذي كان قبل سنوات، حينما كان يتمتع بصحة جيدة) صحيح الجسم. من خلال الفحص طمئننتهم أنه سيصح مع العلاج

وبعد الجلسة الثالثة فقط، بدأ عزيز يشعر بتحسن في رقبته وفي يديه، وبعد فترة لم تطل اختفت الآلام كلياً، وعاد يمشي ويتحرك ويقوم بحركات، كان قد نسيها منذ مدة. ثم بدأ يمارس السباحة، وتحسنت أحواله، وقال إنه ربح حياته من جديد، بعد أن فقد الأمل كلياً في الشفاء. وبعد كل هذا، انتبه أنه يجب أن يصغي لنصائح زوجته هذه المرة، فقد دفع ثمننا باهظاً في السابق لا يريد دفعه مرةً أخرى.

أحياناً شعر المتعالجون بتحسن بعد علاج واحد، وبعد أن مروا بعلاجات كثيرة سابقة. كان من المحيط أن اسمع القصص التي عادت على نفسها، فحوصات زائدة، أدوية لتخدير الآلام، حقن ضد الألم، عمليات جراحية.

مع أن حل هذه المشاكل كان سهل وسريع، كان من المحيط أن أعلم أنهم جاءوا لهذا العلاج كمنفذ أخير ولم يأتوا من البداية ليؤفروا على أنفسهم كل المعاناة.

النتائج بشكل عام فاجئت المتعالج الذي كان يائساً، أصبحت أرى التحسن والنجاحات بشكل يومي ودائم، حتى أصبحت أشك إذا كان هناك أصلاً ألام مستحيلة العلاج.

كان واضحاً لدي أنني توصلت إلى طريقة انقلابية في العلاج لذلك رأيت الحاجة ماسةً لأن أعلم طريقتي لمعالجين آخرين، كي ينتشر العلاج ويصل لكل من يعاني، لا أحاول هنا الإدعاء أنني طبيب أفضل من غيري لأن هناك كثيراً من الأطباء الجيدين. **"إن قوة الشفاء الطبيعية الموجودة في داخلنا هي القوة التي تجعل صحتنا تتحسن"**

ابو قراط.

تذكر أن الجسم يسعى دائماً للتحسن، علينا أن نعطيه المجال لذلك. خلال العشر السنوات التي اشتغلت فيها في مجال العلاجات الطبيعية، تبين لي بوضوح أن هناك بعض المبادئ البسيطة التي إذا نُفذت من الممكن أن تغير صحة وشعور المريض بشكل عظيم.

قصة أميرة

"لم أفكر في يوم من الأيام، أن الحياة يمكن أن تنقلب هكذا وبسرعة وبدون تحذير من سعادة إلى شقاء، ومن هدوء إلى قلق، ويأس وهبوط في المعنويات. كنت أعمل سكرتيرة في مكتب محاماة، وكنت مخلصمة في عملي نشيطة مرحة متفائلة، لكن في أحد الأيام، استيقظت في الصباح، وشعرت بألم في ركبتي. كانت هذه أول مرة أشعر فيها بألم كهذا. لم أفكر كثيراً، وقصدت طبيب العائلة، فشخص التهاباً في الركبة، ووصف لي دواء ضد الألم، لكنه لم يساعدي. فنصحني أن أخذ حقنة ضد

الألم، لكنّ الألم لم يتوقف، بل انتشر خلال أسابيع في كل مفاصل جسمي. بعثني الطبيب لإجراء التحاليل المخبرية العميقة الشاملة، فوجد الأطباء أنه أصابني التهاب المفاصل الرثياني. فهمت أنني دخلت طوراً جديداً في حياتي، وعلي الآن أن أتصّرّف وأسلك بأسلوب يختلف عما كان. أسلمت أمري لله، وأخذت أعالج المرض بواسطة الأدوية والحقن المخففة للألم والمحاربة للالتهاب بحسب نصيحة الأطباء، واستطعت أن أقوم بكل وظائفني وواجباتي تجاه بيتي والمكتب والمجتمع، ولكن ليس بحرية مطلقة، مثلما كنت في السابق، مع أن الألم كانت ترافقني طيلة الوقت.

بقيت هكذا حوالي خمس سنوات إلى أن وصلت لوضع صحي لم يعد يحتمل، إذ زاد الألم في ركبتني، وأصبحتا عديمتي الفائدة، ثقيلتان لا أستطيع طيهما (ثنيهما)، وبدأت أشعر بصعوبة كبيرة في المشي والصلاة، لذلك ما أن قال لي الطبيب، إنه علي أن أخضع لعملية جراحية، لإستبدال الركبة في رجلي اليسرى "لأن الغضروف قد سحق"، على حد قوله، حتى انجرفت وراء هذا القرار بدون تفكير أمله أن تتحسن أحوالي، وأن أعود لمتابعة مسيرتي في الحياة، بقواي الذاتية.

أستيقظت من تخدير العمليّة وكلي رجاء، أن تنتهي مشاكلتي، لكنني فوجئت بالسمع أن تعقيدات ما قد حصلت أثناء العملية وأن تلوثاً قد حدث ومضاعفات أخرى من جراء التخدير، نعم أصبحت عاجزة، قليلة الحركة ومتعلقة بالآخرين. تعذبت كثيراً من العملية والتي لم تنجح من تخفيف أوجاعي أو تقويم مشيتي. وبسبب قلة الحركة وتعاطي الأدوية ازداد وزني فازداد الضغط على المفاصل ثم ازدادت الاوجاع التي دفعتني لاستعمال مسكنات سببت قروحاً بالمعدة.

وهكذا عشت في دوامة، وفي يأس، إلى أن لاح لي بريق أمل في أحد الأيام، حيث أخبرني صديق لي عن شربل. توجهت الى عيادته في حيفا، وشرحت له كل ما مرّ علي، وما أعاني منه. قام بفحوصي فحفا سريريّاً، ورأى صور الأشعة، ودرس وضعي الصحي، وطمأنني أنه بإمكانه مساعدتي جزئياً، لان التدهور والتشوهات التي أصابت مفاصلي، أصبحت غير قابلة للتصليح، لكن بإمكانه إيقاف تدهور المرض وتحسينه قليلاً. قام شربل بمعالجتي في كل جسمي وفي الأماكن التي سببت الألم في الركبتين، وعالج ظهري وركبتي، وبدأت أشعر بالتحسّن العام في جميع أنحاء جسمي، وقد خفت حدّة الألم، وارتفعت معنوياتي لأن طريقة العلاج شجعتني على الحركة والتمارين وتخفيف الادوية ". (انتهت القصة)

التشخيص:

علينا ألا ننسى وجود نسبة عالية من المرضى الذين لم ينجح الطب الحديث في إيجاد السبب الرئيسي والتشخيص الصحيح لمشكلتهم بعد انجاز كل الفحوصات الاشعاعية

" المتطورة " وغيرها التي أظهرت وجود علامات علمية واضحة لألامهم ومرضهم الا ان ذلك لا يعني عدم وجود علّة في جسم المريض وانه يتذمر من غير سبب، هذا ما يحدث احيانا لدى بعض المتعالجين اذ يعيشون في معاناة لفترة زمنية طويلة بعد محاولاتهم المستمرة لزيارة الأطباء دون فائدة او تفسير واضح لسبب المشكلة وقد يؤدي ذلك الى غضب وخوف المريض، في معظم الاحيان استطيع تشخيص مشكلتهم خلال بضعة دقائق من خلال الاسئلة والفحص السريري، لقد صادفت العديد من المتألمين الذين ضجروا من زيارة الاطباء انذاك لعدم الحصول على الاجوبة الامر الذي شجعهم على بحث عن حل اخر، نعم احيانا الفحص السريري والحسي يظهر على الأرجح أمورا لا تستطيع الماكنات التي تكلف ملايين الدولارات من الوصول اليها، عادةً تظهر فحوصات الأشعة MRI و CT الوضع الحقيقي للمريض. والواقع أن كمأ هائلا من المرضى يعانون من الام رأس او ظهر شديدين ونتائج الفحوصات أظهرت انهم اصحاء ولا يعانون من أية ظاهرة مرضية، وذلك يجعل الطبيب يظن ان هذا المريض ربما يعاني من وسواس، وأن ألامه خيالية.

جيسيكا وصلت إليّ عندما كانت مريضة لأكثر من ١٥ سنة حيث عانت من ألام مزمنة وفيبروميالغيا (ألام بالعضلات) وهي تعاني من يأس، ألام شديدة وأرق. لقد جربت الكثير من طرق العلاج بما فيها أدوية كيميائية، أعشاب، أبرأ صينية وهيموباتيا وأيضا تناولت مكملات غذائية وفيتامينات، حتى انها حاولت ممارسة الرياضة قدر الإمكان ولكن لا شيء ساعد في حل المشكلة. إذا، كيف شفيت جيسيكا؟

بعد فحصي لجيسيكا تبين أنها تعاني من إعوجاج في العمود الفقري الذي سبب ردود فعل متسلسلة عبر السنين وأدى إلى إضعاف بالدورة الدموية. خضعت لعلاج تضمن تقويم عامودها الفقري، تقوية الدورة الدموية، تخفيف انقباض العضلات خصوصا في الكتفين والرجلين، وبعد العلاج الأول نجحت ولأول مرة في النوم بشكل طبيعي ومريح، خلال أربعة أسابيع تحسن وضعها بشكل ملموس، حيث أختفت معظم العوارض التي عانت منها وكذا الالام.

انا لا اقول انه يجب أن نتغاضى عن نتائج وتحاليل المختبر، بالعكس، بامكاننا أن نتساعد بها واستعمالها كأنها خرائط وصور للمساعدة. وأنا أقول دائما لزائري عيادتي، الذين شخصت عندهم مشاكل صعبه، إننا نستعمل الصور وتقارير المختبر لكي نختار افضل علاج احتمالي للمرض، بعد أن نكون قد جمعنا عنه كافة المعلومات لنتلقى صورة اوضح عن وضعه.

الديسلوكتيكا هي علم مهاره وإحتراف، الإخصائي فيها يواجه بشكل دائم تحديات مستمره ومع محيط واسع يتضمن: توعك صحي، تشغيل ضعيف لاعضاء معينه، امراض مزمنه، الام شديده إلخ، هذه الأمور كلها يجب ان تكون متعلقه بهيكلية الجسم، العامود الفقري، الجهاز العصبي، الجهاز العضلي، الجهاز الليمفاوي.

90% من الاشخاص اليوم يعانون من بنية هيكلية غير متناسقة مع او بدون خلل في العامود الفقري. الامر الذي سيزعج وظيفة أجهزته عاجلا ام آجلا، على كل انسان ان يفحص البنية الهيكلية والعامود الفقري لديه، ذلك لكي يتعالج ويمنع حدوث مشاكل صحية ولام مستقبلية، فبواسطة التشخيص والعلاج المبكر، بالإمكان منع التدهور والمحافظة على التوازن الطبيعي للجسم. حتى الاشخاص الذين يظنون ان صحتهم على ما يرام، سيكتشفون عند التشخيص انهم يمضون سنين مع رأس متدل الى الامام او الجنب او رجل أطول من الثانية دون الشعور بذلك، وهذا الانحراف يؤثر على الاساس الذي تعتمد عليه الهيكلية، وعندها فوضعية المشي ستتأثر وتسبب الالم في الظهر مستقبلا، رجلين غير متساويتان تنتجان كتفين غير متساويان، الامر الذي سيسبب إوجاجا في العامود الفقري، بعد اكتشاف الانحرافات وتصحيحها ينصح بتمارين مناسبة لتقوية العضلات والحفاظ على العامود الفقري، من المهم جدا أن من يصادف علامات او عوارض، أن لا ينتظر الالم الشديد، لانه مع مرور الوقت ستزداد المشكلة تعقيدا، وبالتالي ستطول فترة الشفاء، ويصبح من الصعب ان نرجع الحاله الى وضعها السابق. العوارض الملموسة: " ظهر متحجر "، تكلس في المفاصل وصعوبه في تحريكها عند الاستيقاظ، القيام بصعوبة وبجهد، ألام في الراس، أصوات " طقطقة " في الركبتين وفي مفاصل اخرى، تنميل. كل هذا تحتاج إلى فحص عند ديسلوكتيتور. لا يمكننا الإعتماد على صور الاشعة، فهي لا تظهر غير الانحرافات القوية. إنما عن طريق النظر والحس بالاصابع يستطيع الديسلوكتيتور ان يكتشف كل انحراف او عدم تناسق، كل عظمة او فقرة خرجت من مكانها الطبيعي،

انني أو من أنه ينقص وعي طبي كاف عند اشخاص كثر، هذا الذي يعطي المجال للمرض ان يتطور. في اغلب الاحيان تظهر في البداية مشكلة صغيرة التي تبدو انها غير مهمة مثلا جهد زائد في العينين ممكن ان يتطور لضعف نظر، تشنج عضلات الرقبة وانزلاق في الغضروف السادس في الرقبة يسبب ميجرينا. التي لا تستطيع تهدأتها حتى الأدوية ضد الالام، تيبس في مفاصل لا يتم تحريكها ممكن ان تصبح التهاب مفاصل،

تنفس سطحي فترة طويلة ممكن ان ينتج مشاكل في الدورة الدموية وايضا ضغط دم منخفض.

أطباء وأخصائيو العظام لا يؤكدون أهمية وضعية الجسم وفوائد الحركة، تحسين، صيانته واهتمام بالوضعية هي عملية التي تتطلب تمرينا وتدريباً متواصلًا وحيانا علاجاً.

باستطاعة كل شخص ان ينال هذا الامر، عندما يعي وينتبه بوضعية جسمه وهي تعبير للشكل الذي تتعلق به اعضاء الجسم الواحدة بالأخرى بتناسق.

الوضعية المتناسقة مهمة لعدة اسباب منها:

العامل الصحي:

1. أغلبية الناس يعانون من مشاكل والام ظهر وهذا الامر يؤثر على الناحية الشخصية والمادية.

2. وضعية سيئة لفترة طويلة تؤثر على الأعضاء الداخلية ايضا.

العامل الشكلي:

وهو يؤثر على الوضع النفسي والاجتماعي.

وضعية صحيحة ومتناسقة تعطي مظهرا جميلا. وضعية منتصبه ومشية لينة ومستقيمة هي رمز عالمي لمظهر جميل اما وقفة مرتخية او مشية "مبعثرة" توحى بطاقة سلبية.

يميل الناس الى ربط الحركة الصحيّة والوضعية المنتصبه بأنها تُظهر هيئة الشخصية مثل: اليقظة، الحماس، الثقة بالنفس، القوة والطاقة، اما الوضعية المهمله فترتبط بأوصاف عكسية: مثل المزاج السيء، العصبية، التعب، عدم قدرة، عدم الثقة بالنفس وضجر.

مبادئ الوضعية الصحية:

عندما تكون وضعية الجسم صحيحة فهذا يؤكد بأن الضغط أقل على أعضاء الهيكلية الداعمة.

أ. وضعية جيدة تُعدّ بفعالية مثلى للأعضاء الداخلية.

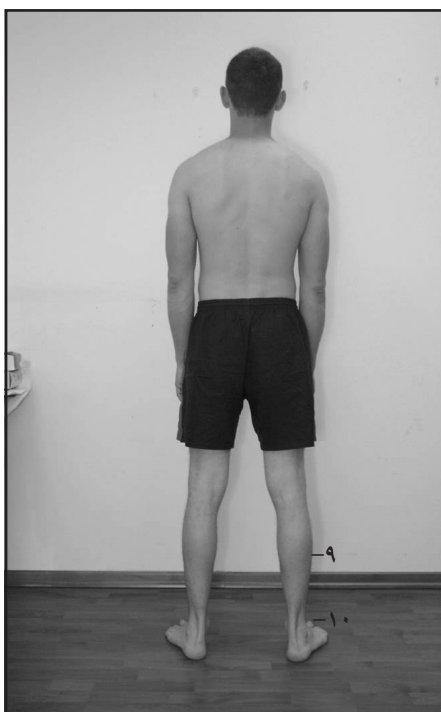
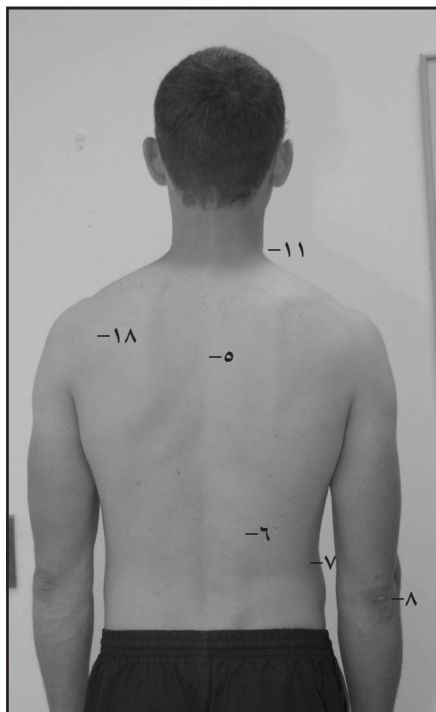
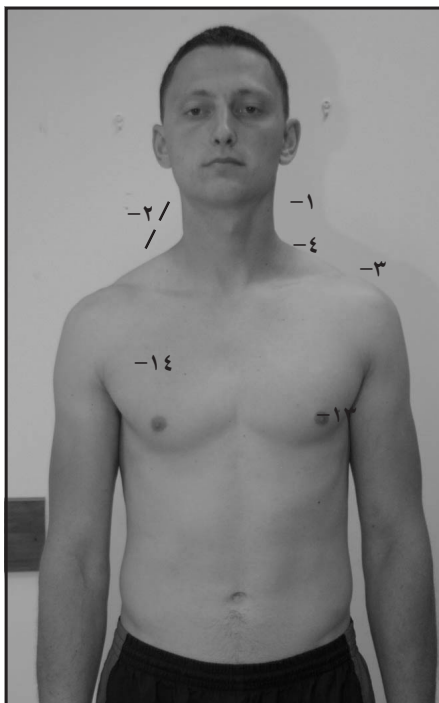
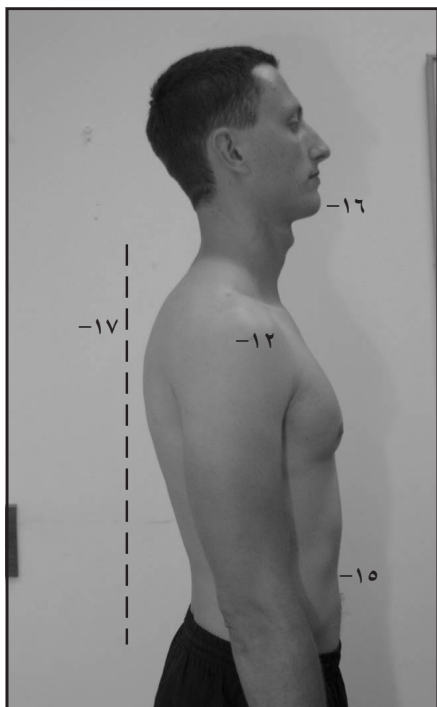
ب. وضعية جيدة تجعلك قادرا على العمل وقتا أكثر دون تعب زائد أو ألم.

ج. وضعية جيدة تجعلك تستهلك فقط الطاقة التي تحتاجها.

فحص التوازن الهيكلية:

خلال الفحص يطلب من الشخص خلع ملابسه والبقاء بملابسه الداخلية. حيث يستلقي على بطنه ويُفحص طول الأرجل أولاً، ومن بعدها يقف المفحوص بشكل مرتخ وطبيعي، فيراقب جسمه من الخلف:

- ١- هل الرأس موجود بالمركز؟
 - ٢- هل بعد الأذن عن الكتف متساو بالجهتين؟
 - ٣- هل ارتفاع قمة لوح الكتفين متساوية؟
 - ٤- هل العضلة شبه المنحرفة متساوية بالجهتين؟
 - ٥- هل بعد الكتفين عن العمود الفقري مشابه؟
 - ٦- هل خمل العضلات الموازية (الشريط العضلي) لجهتي العمود الفقري على طوله متشابه؟
 - ٧- هل البعد بين اليدين والخواصر متشابه بالجهتين؟
 - ٨- هل ارتفاع المرفقين متشابه؟
 - ٩- هل الرجلين مستقيمتان؟
 - ١٠- هل كفاً الرجلان مستقيمتان؟
 - ١١- هل الرأس بالمركز او يميل للجنب او للامام؟
 - ١٢- هل الكتفان متقوستان للأمام أو للخلف؟
 - ١٣- هل ارتفاع الحلمات متشابه؟
 - ١٤- هل بيت الصدر متقعر؟
 - ١٥- هل البطن مرتخ؟
 - ١٦- هل الرأس يميل الى الأمام؟
 - ١٧- هل الاعوجاجات الطبيعية بالعمود الفقري مع الرأس في وضعها الطبيعي؟
 - ١٨- هل كتف واحد بارزة للأمام اكثر من الأخرى؟
- يجب تفحص وضع كفي الارجل؟ نتفحص كفة الرجل اذا كانت مسطحة، وجود عظام بارزة، اصابع غير مرتبة (نستطيع ان نحس باليد).



إذا وجدتم عدم إتزان في احد الاعضاء، فهذا يدل على حاجة لفحص خبير بالجسم والهيكلية، انصح بعدم الاهمال، هنالك علاج ونوعية رياضة مخصصة لحل كل مشكلة جسمانية، هذا بالإضافة الى الاهتمام والحفاظ على عادات توازن صحيحة بشكل دائم ومنذ الصغر. كلما اكتسبت هذه العادات من الصغر، يكون العلاج اسهل. إن الاولاد ينجحون في امتلاك عادات صحيحة اسرع من البالغين. بالإمكان تلقي النصائح من اخصائيين ومعلمي الرياضة بما يخص بتقوية العضلات المهمة، تليين العمود الفقري، الوضعية الصحيحة عند الجلوس، الوقوف، وحمل امور ثقيلة مثل الحقيقية.

نعلمهم كيفية اختيار الكرسي المناسب لحجمهم، والجلوس عليه بشكل صحيح. على المعلمين والاهالي توعية الاطفال حول اهمية التوازن الصحيح وفوائده، اهمية الرياضة وتأثيراتها المستقبلية على حياة الاولاد والكبار. انصحكم بفحص توازن هيكلية الجسم مرة بالسنة بشكل دائم.

لقد بدأ الطب الغربي طريقا معقدة وصعبة مع ان الطريق الابسط والاسهل قبلها كانت أنجح وافضل وقد يكون التشخيص قادرا على اظهار الكثير لصاحبه. أظهر بحث امريكي في سنة 1990 والذي تم فيه فحص منتهي شخص لم يعانون من آلام بتاتا، ان اكثر من 70 منهم كانوا بحاجة لاجراء عملية جراحية واكثر من نصفهم تواجدت لديهم تغيّرات عظمية.

أغلبية المرضى (بالأم ظهر أو غيرها) يريدون (وبحق) ان تُشخّصَ مُشكَلَتَهُمْ لمعرفة السبب الدقيق والحقيقي لمشكلتهم وآلامهم، ومع هذا التصميم يركضون من طبيب الى طبيب، واحيانا يكونون متأكدين ان هنالك شخصا الذي يعرف "تماماً" ما هو السبب لهذا الألم اللعين، فيصرفون الكثير من الوقت والطاقة قبل ان يصلوا الى هذا الشخص عندها قد لا يتحقق الهدف بسبب استياء واحباط المصاب.

مع تقدم العلم والتطور التكنولوجي اصبح هنالك ماكينات الكترونية التي تستطيع قياس أدق التغيّرات الكيميائية والفيزيولوجية التي تحدث في الجسم ومع ذلك الكثيرون من الذين يعانون من الام في ظهورهم يُبقون بدون جواب ويكفون بالجواب " سبب الالم غير معروف " .

وكما ذكرنا في السابق من الممكن ان يكون هناك عدة اسباب مختلفة للآلام الظهر مع عوارض متشابهة مثلا اذا وصل مريض عند الطبيب وشكى من الألم في ظهره يصاحبها تحديد بالحركة عند الانحناء، من الممكن ان يكون هناك أسباب مختلفة

وكثيرة او تسلسل لاسباب المشكلة مثلا: كثير من الاحيان نستطيع ان نضع اللوم على أخصائيو الطب بما يتعلق بالتشخيص الدقيق اذ انهم قد يتراجعون عن معرفة الأسباب فيحاولون اقناع المريض أن السبب لألمه هو غير حقيقي أي أنه مجرد "وسواس" او مبالغة. وحيانا ينصحونه ان يجري فحوصات أشعة قبل اجراء فحص سريري (الشيء الذي يظهر الكثير). وبعد ان يرجع المريض مع الصور يشعرون حينها الأطباء بالاحراج لعدم معرفتهم السبب، فيعطون المريض مصطلحا طبيا غير مفهوم لكي لا يُجَادَلُوا كثيرا بدعوى انه لا يوجد لديهم الوقت الكافي لتعليمهم كل علوم الطب!

الألم هو أمر نسبي في حياتنا، ودرجة معاناتنا منه تختلف من شخص لشخص، مثلا اذا عانى شخصان، واحد عامل بناء والثاني عازف عود من ألم بأحد الأصابع، نجد أن درجة الألم الجسدي متساوية عند الشخصين. ولكن عامل البناء سيعاني قليلا وحتى ممكن ان يفرح اذا سببت الإصابة له شهرا من العطلة والراحة لكن هذه الإصابة يمكن ان تسبب عذابا كبيرا وقهرا للعازف الذي يقوم بعزفه من أجل التسلية. نلاحظ أن درجة تحمل الألم تختلف حسب الحضارات المتنوعة، فمثلا في شمالي أمريكا وقت رقصة الشمس، يفرس الهنود الحمر في صدورهم أسياخا نارية واخرون يخرجونها. وفي شرقي إفريقيا وفي إيران مجموعات دينية تلطم رؤوسها بالسيوف، وفي الهند أناس يدوسون على النار وهم فرحون .

إن رد الفعل للألم يختلف من مجتمع لمجتمع وحتى من بيت لبيت. فهناك بيوت تربي أولادها على الصراخ والعويل لأي ألم بسيط، وهناك بيوت أخرى تتحمل الكثير ولا تستغيث إلا إذا طفح الكيل.

إذا الأدوية والابر المضادة للألم هي أمر سيء لأن الألم لا يزول بل يتخدر فقط، فانه فقط فلا نشعر به، يعود بعدها الانسان الى التصرف وكأنه لا يوجد ألم، وهنا تكمن المشكلة فقد ذكرنا ان الألم هو جهاز تحذير فكيف نُسكت هذا الجهاز الطبيعي وهنا يكمن الخطر فمثلا اذا اصيب شخص بإنزلاق غضروفي سيؤدي الى صعوبة الوقوف او المشي، بعد عملية التسكين بواسطة الابرة يعود الشخص الى الحركة ولكنه لا يدرك مدى الضرر الذي حاول الجسم ان يشير اليه بالألم. عند عملية الولادة قد تسرع المرأة لتناول ابرة الابدورال ولكنها ستكلفها عناء وقت طويل بدل ان تنجب المرأة بشكل بطيء. لكن الالام والتعب الذين تعاني منهما الأم من بعد الولادة هما شديدان اذ تكون قد ضغطت على نفسها بدون ان تعلم كم وهي تحت تأثير الابرة،

كما وايضا هناك امور اخرى ايجابية للولادة مع ألم، إذ تبين في التجارب أن النعجة التي تولد تحت تأثير التخدير لا تهتم بإطعام خروفها بعد الولادة.

اذا فكرنا بالألم الذي اصابنا في مرحلة معينة في حياتنا، نستطيع ان نجد قيمة وفائدة قوية للالم. ولكننا ننزعج ونعاني جدا منه ونحسبه زائداً و كأنه العدو اللعين. لكن هنالك فرق بين الم جسدي، الذي هو وظيفة فيزيولوجية، وبين المعاناة التي تنبع من الرد النفسي والعاطفي للالم. وهنا يُطرح السؤال:

هل ايجاد معنى للالم يستطيع ان يغيّر من مواجهتنا له؟ وهل يستطيع تغيير طريقة تفكيرنا ان يخفّف المعاناة عند حدوث الالم؟

في كتاب "الألم: الهدية التي لا يريد لها أحد"، يظهر الدكتور بول براند غاية الالم وقيمته. دكتور براند، جراح ايدي ومختص في مرض "الجذام" وهو صاحب شهرة عالمية، قضى حياته الاولية في الهند، كان حوله اشخاص عاشوا في ظروف صعبة جدا. دكتور براند لاحظ ان الناس في الهند يتحملون الالم اكثر مما هو في الغرب، مما جذب انتباهه الى التعلّم اكثر عن جهاز الالم في جسم الانسان. وفي عمله مع مرضى مصابين بالجذام اكتشف شيئاً مهماً: لقد اكتشف ان الدمار والتشوهات الشديدة التي يسببها الجذام لم تحدث مباشرة من مرض الجذام الذي يسبب تعفن اللحم، ولكن بسبب فقدان احساسهم بالالم في الرجلين وبدون الشعور بالألم لا يوجد امر يحذرهم من اصابات في الانسجة.

د. براند كان شاهدا على مرضى يمشون او يركضون بدون جلد واحيانا مع عظام مكشوفة، الأمر الذي أساء من وضعهم ولم يترددوا في ادخال ايديهم بالنار لأنهم لم يشعروا بالالم، لقد لاحظ عندهم تساوي الدمار النفسي. في كتابه يُظهر دكتور برنارد حالات كثيرة مع تاثيرات مدمرة نتيجة عدم الاحساس بالالم منها اصابات عديدة وقصص عن فئران كانت تقضم اصابع المريض وهو نائم بهدوء.

بعد ان عمل كل حياته مع مرضى يعانون من ألم، توصّل د. براند لنتيجة أنه علينا ألا نتعامل مع الالم كأنه عدو ابدى، مثل تفكير الغرب، ولكن كجهاز بيولوجي خاص، مهم ومتطور، ينبهنا إلى كل اذى جسماني وهكذا يحمينا. ولكن لماذا يزعجنا الشعور بالألم؟ ولماذا تكون مغامرة المرور بالالم شيء غير لطيف؟ ان الاحساس بالألم الغير لطيف يلزم الانسان بمعالجة المشكلة والتحذير لألا يعاوده.

عندما نجد معنى للألم في حياتنا ونفهم غاية الالم الجسدي نستطيع ان نخفف من المعاناة وقت الالم، هو يتكلم عن "تأمين ضد الالم". من الأفضل أن نتحضر للالم مسبقا، عندما نكون معافين، أن نفهم سبب وجوده فنكرس وقتا للتفكير به. وكيف

يمكننا وقاية جسمنا من الامراض. اذا فكرنا في الالم كانه " خطاب يحاول فيه الجسم ان يثير انتباهك لموضوع ذي اهمية كبرى، عندها سيتغير موقفنا تجاه الالم وسيخف ألمنا " انا واثق ان النهج الذي تطوره مسبقا سيحدد بشكل كبير تاثير المعاناة عندما تصل.

خوف، غضب، الشعور بالذنب، وحدة، العجز الكآبة، كل هذه الأمور هي ردود نفسية وحسية التي تقوّي الالم.

مثلما هناك ردود نفسية قوية التي تجعلنا لا نشعر بالألم مثل ما حصل مع تيسير من قرية في الجليل، عندما كان نائماً عندما شعر بالدخان المنبعث من غرفة الاولاد، قفز بسرعة من السرير وركض الى غرفة الاولاد ليرى أن لهيب النار قد ملاًها، دخل تيسير بدون تفكير الى قلب الغرفة لينقذ اولاده، حمل الاول الذي كان عمره 9 سنوات الى خارج الغرفة ودخل ليجلب الابن الثاني ابن ال3 سنوات لكنه لم يستطع ان يجده من شدة النار والدخان ولكنه لم يياس وظل يبحث بيديه (لانه لم يستطع الرؤية من شدة الدخان) حتى وجده مغمى عليه بسبب استنشاقه للدخان، وفي الخارج اعطاه المسعف اكسجيناً وأنقذوه بعدها فقط انتبه تيسير إلى ان حروقه كانت عميقة جدا وان الالم شديد، في المستشفى شخّص تيسير على انه يعاني من حروق من الدرجة الثالثة، وقد قصّ بعدها انه لا يتذكر أنه شعر بالالم بتاتا وقتها، لان همه الوحيد كان انقاذ ولديه.

مثل أكبر لهذه الظاهرة هي الظاهرة التي بانّت في بداية الحرب العالمية الثانية. عندما كان الجنود يصابون واحيانا تكون اصابتهم بالغة لم يشعروا بالالم إلا بعد خروجهم من ساحة الحرب، السبب الدقيق لهذه الظاهرة غير واضح. ولكن العلماء يفرضون ان صراع البقاء كان الامر المركزي الذي حسم أحساسهم بالألم. اذا ألهمت نفسك بالعمل او بامور مسلية وقت الألم فان هذا قد يساعدك في مواجهته، كقراءة الكتب ومشاهدة الأفلام، ولكن حاول ان لا تشاهد الاخبار لأنك على الغالب لن تسمع اخباراً جيدة.

المبادئ الأساسية للديسلوكيتيكا: كيف يتم العلاج:

لقد درسنا مبنى الجسم وتركيبه، وموقع العضلات، العظام، المفاصل، الأربطة والأعصاب فيه، وما هي وظيفة كل عضو في الجسم. نحن نعلم من خلال تجربتنا أن أي خلل في موضع من مواضع الجسم، قد يؤثر على عدة مواقع وليس على الموقع الموجود فيه فقط. نناسب العلاج لكل متعالج حسب سبب المشكلة لديه ووفقا لإحتياجاته الفردية.

العلاج يتم بواسطة اليدين فقط دون استعمال ادوية وعمليات جراحية او حتى الات كهربائية، العلاج يتركز في كل الجسم عامة وخاصة في الظهر، الرجلين، اليدين، الرقبة، البطن وذلك لكي تتوازن انسجة العضلة وتكون متناغمة، يجب على المعالج أن يحرر التشنجات ويليئها ليتحسن جريان الدم فيزول تراكم الاوساخ وتتجدد الأنسجة الرخوة .

الأنسجة الداعمة هي التي تغلف أعضاء جسمنا. الصدمات الجسدية والنفسية على أنواعها والتي تراكمت منذ الولادة تعمل وتؤثر على هذه الانسجة وتخل توازننا وصحتنا.

ضغط أو ألم في مكان معين يؤثر على طريقة الحركة والنتيجة أن التنظيم الداخلي للأعضاء يتغير. الأنسجة الداعمة هي الجهاز الذي يوصل ويوحد جميع أعضاء الجسم، لذا فان العمل عليها مهم جدا. خلال العلاج يتم العلاج على طبقة تلو الأخرى للأنسجة.

التدليك يولد حرارة مما يجعل الأنسجة الداعمة لينة.

خلال العلاج نقوم أيضا بالعمل على الجهاز العصبي، الأعصاب المستقبلية ترسل رسالة للدماغ وكرد فعل، يعمل المخ على تحرير أمر للأنسجة بالإرتخاء، وهكذا يمكن العمل عليها من الخارج.

حركة فعالة لمفاصل متبسيطة مع مقاومة أو بدونها تستعمل لزيادة مدى الحركة التابعة للمفصل، ولتحسين التروية الدموية والسائل الزلالي هناك. العلاج يزيد من القدرة الحركية في مفاصل محدودة او مغلقة، يساعد في تجديد الأنسجة المهترئة، أو ضعف بالتروية الدموية-الغذائية لغضاريف العمود الفقري، أيضا في الاضلاع او في مفاصل الورك. العلاج ممكن ان يتضمن تقويم ورك او تقويم إلتواء أو تقوس في العمود الفقري، او إستعمال تقنية لتقوية جريان الدم والطاقة لعضو معين عن طريق فتح قنوات مسدودة او ضغوطات في نقاط خاصة لتوزيع الدم والطاقة.

عندما يشعر المريض بوخز في عضو معين اثر ضغط على عصب معين، بسبب انزلاق غضروفي او زيحان فقرة، يأتي العلاج لترجيع الفقرات او العظمة لمكانها الاصلي بمناوبات خاصة للعامود الفقري وهكذا يتحرر الضغط الناتج عقب الزيحان، عند تحرير هذا الضغط، يخف الاستفزاز العصبي والوخز بالعضو التابع لهذا العصب فيرجع لكامل وظيفته الطبيعية.

اما بالنسبة للعظام، فإن أيّ إزاحة لفقرة أو عظمة من مكانها الطبيعي، فله تأثير سلبي على الأعصاب والشرابين المجاورة. ويعرقل عملية الجسم المنتظمة، ويمكن أن ينتج عنه عدم وصول الدم والطاقة إلى أعضاء الجسم الأخرى، عندما تتحرك الفقرات من مكانها، تفرز مادة تتصلب مع الوقت، وتكوّن نتوءات عظمية، تكلسات التي تسبب إحتكاكا مع عظام أخرى، أو مع أعصاب، وتؤدي إلى صوت طقطقة، التهاب و ثم ألم. فالديسلوكتيكا تعمل على تفتيت هذه التكلسات تدريجيا، بواسطة "الضغط" المركز (لوكولايزد) عليها وإعادة العظام إلى مكانها الطبيعي وحالتها السابقة. ان العلاج يجعل العضلات المتصلبة، تتلين وتحرر، وتعيد إليها مرونتها ووظيفتها الطبيعية، فتقوم من جديد بإداء واجباتها.

عندما تنقلص العضلة تزداد ضخامة وصلابة، وتوتر، والمبالغة في التوتر ينقل العضلة الى طور التشنج، مما يعيق على الدورة الدموية عملها وكذلك الطاقة، فتتراكم توكسينات الإرهاق (وهي نواتج النشاط العضلي)، الامر الذي يسبب توتر عضلي أكبر فتتصلب العضلة أكثر وأكثر وهكذا تزداد اعاقاة الطاقة. وهو مصحوب دائما بالشعور بالالام،

لدى الجسم القدرة على شفاء نفسه، بشرط ان تكون مصادر الدم، الاعصاب، الليمفا وكل انسجة الجسم غير معاقاة حتى تعمل هذه بالشكل الصحيح والافضل. أمّا اذا حدثت مشكلة باحد الاجهزة، كالشد العضلي، او انزلاق غضروفي في العامود الفقري، فهذا سيؤثر على الجريان الدموي والتواصل الكهربائي للأعصاب، وسيعرقل عمل هذه القوة في شفاء الجسم، عندئذ يحصل المرض.

أهميّة الوقاية والعلاج المانع:

ينصح بعلاج واق مرّة كل شهر، يلائم الأشخاص الأصحاء الذين بحاجة لتخفيف الضغط عن الجهاز العصبي الذي يتراكم نتيجة لضغوطات يوميه على الجسم مثل: عدم ممارسة الرياضة، الجلوس المتواصل امام التلفاز او الكمبيوتر، نوم بشكل غير صحيح، توتر وظروف عمل صعبة.

العلاج الواقى-المانع مهم جداً للحفاظ على عمل صحيح للجسم، وهو يشبه تلك الصيانة التي نقوم بها للسيارة كي نمنع عنها العطل. ان طريقة العلاج هذه تساعدك في الحصول على صحّة جيدة، ونمط حياة صحّي، وليست فقط للتخلّص من الآلام. سميحة من المثلث تروي عن أهميّة العلاج الواقى:

لقد عانيت من إنزلاق غضروفي الذي سبب آلاما بالظهر والرّجل حيث كانت الآلام حادّة وغير محتملة.

نصحتني طبيب العظام بإجراء عملية جراحية للظهر، ولكن دافع الخوف من حدوث ضرر غير قابل للتصليح جراء العملية منعني من إتخاذ قرار بإجراء العملية. بعد تفكير عميق توجهت لعيادة الديسلوكيتور شربل بلوطين بعدما نصحتني الكثير من الاصدقاء التوجه اليه، لقد أنقذني شربل من العملية، وجعلني أقف على رجليّ مجدداً. بعد إنهائي سلسلة العلاجات، نصحتني بممارسة الرياضة من أجل الوقاية والإستمرار بعلاج مانع مرّة كل شهر. في بداية الأمر إلتزمت بهذه التعليمات، ولكن مع مرور الزمن بدأت بإهمال العلاجات الواقية ولم أعطيها أهمية كافية. بعد سنة ونصف تدهور وضعي وعدت الى لنفس الآلام التي عانيت منها سابقاً، إلتهاب حاد بالظهر والرّجل. ولكن التحسن كان أسرع واحتجت لعدد قليل من العلاجات. ولكنني اليوم لن أهمل هذه العلاجات المانعة لأنني أصبحت أقدر أهميتها، ووعدت نفسي بأن أتلقى علاجاً مرّة كل شهر. أشجّع وأنصح كل شخص تهمة صحته حتى لو لم يشك من الام (لنتقي الاوجاع والعلاجات الطويلة) أن يقوموا بالعلاج المانع مرّة كل شهر.

إنزلاق غضروفي:

المادة الغضروفية هي بمثابة واقيا للعמוד الفقري من الصدمات، والذي يحمي الجهاز العصبي الذي يمر فيه.

عندما يتأذى العמוד الفقري نتيجة توازن مختل، حوادث طرق، إصابات عمل، حمل أثقال، جلوس متواصل وغير متوازن أو فعالية رياضية غير مراقبة، تتضرر قدرة المادة الغضروفية على صد الصدمات. وهكذا تبدأ المادة بالخروج من مكانها، عندها تحت الأعصاب الموجودة بجانب الفقرة، والنتيجة: تنميل، تخدّر، آلام، اشعاع الألم لمنطقة الرجلين، عمل غير جيّد للاجهزة الداخلية بالجسم.

آلام الرأس:

معظم الناس في العالم يشكون من آلام بالراس أكثر من مرّة خلال حياتهم. تصنّف آلام الرأس الى ثلاثة انواع:

١- الشقيقة: وهي صورة منتشرة لآلام الرأس، تأتي الآلام عادة بشكل مكثف وتحد من فعالية الشخص وحركته. مصدر هذا المرض الأوعية الدموية التابعة للدماغ، يتكوّن الألم نتيجة تقلص وإرتخاء بالعروق في أسفل الجمجمة، وبالمقابل تظهر الآلام نتيجة إنقباض الأوعية الدموية، ولكن وللأسف لم يعرف الطب حتى يومنا هذا المسبب لهذه الانقباضات.

عادة يظهر هذا المرض عند صغار السن ويختفي في سن الخمسين. يكون مرض الشقيقة عادة وراثيا، ويمكن تمييز المرض عن طريق العوارض التالية:
آلام حادة والتي تضر نصف واحد فقط من الجمجمة، وترافق آلام الرأس غثيان وتقيؤ، حساسية زائدة للضوء، للضجّة، أحيانا يشعر المريض بضعف وتعب في نصف جسمه، مدّة الآلام المتواصلة من ساعتين إلى ثلاثة أيام في الحالات الصعبة. المسببات التي تحت ظهور هذه الآلام: رائحة معينة، ضوء قوي، ضجيج، إضطراب، عادة شهرية. وحتى تناول منتجات الجبنة الصفراء أو الشوكولاتة.

٢- آلام رأس نتيجة إضطراب النابغ بشكل مباشر من نمط حياة الشخص ومستوى الضغط والتوتر الجسماني والنفسي الذي يتعرّض اليهما. الأضطرابات تؤدي الى ضغط بأسفل الرقبة والتي فيتوزع الألم لمنطقة فروة الرأس حتى منطقة العينين. يرافق هذه الآلام حالة عصبية حادة، تعب والوصول إلى حالات دوران صعبة وبالتالي خسارة أيام عمل خلال السنة.

٣- آلام رأس النابعة من الرقبة: معظمها نابعة من إصابة مباشرة في منطقة الرقبة نتيجة حادث طرق، إصابة عمل، عمل متواصل أمام الحاسوب بإمكانها حتما أن تحسب ضمن مجموعة الاصابات وذلك لان عمل متواصل في وضعية غير مريحة للرقبة ستجلب نتائج مستقبلية صعبة حتى آلام حادة.

قسم من العوارض هي آلام حادة ترافقها دوران مما قد يؤثر على أسفل الجمجمة والرأس كذلك، وقد تصل الآلام أحيانا لمنطقة اليدين وكفّات اليدين والشعور بالتنميل. يتواجد في الاذن الداخلية جهاز مسؤول عن التوازن، وقد يظهر عارض الدوران عندما لا يقوم جهاز التوازن في الاذن بعمله بالشكل الصحيح. أو إذا تواجد مؤشر آخر بالجهاز مثل: ضغط الدم، مشاكل دماغية، مشاكل حسية أو بالنظر. حتى مشاكل عامة بإمكانها التأثير مثلا: خللا بالهرمونات، ضعف دم، إرهاق، نقص في التغذية، الأدمان على الكحول، خلل في توصيل الاكسوجين الى الدماغ. مشاكل عظمية، مثل ضغط على الجهاز العصبي المتواجد في الرقبة، كل هذه المؤشرات بإمكانها التسبب في دوران وآلام بالرأس.

إعوجاج في العمود الفقري:

أثبتت الأبحاث أن نسبة الإصابة في إعوجاج العمود الفقري لدى الناس عالية. درجة ومدى الاعوجاج متعلقان بمستوى العضلات. يستطيع العلاج الديسلكيستي مساعدة الاولاد الذين يعانون من نمو مسبق وعدم مقدرة الجسم على موازنة نفسه، وهنا تأتي وظيفة العلاج الديسلكيستي ليقومّ العمود الفقري لدى الشباب حتى جيل الـ 18 ثم تمرين العضلات حتى لا تضطرّ تحمل الألام وإجراء العمليات الجراحية. توازن مختل يسبب ألاما في العضلات التي تقوّم العمود الفقري وبالتالي تسبب الام على طول العمود الفقري.

بشكل عام تصنف هذه الألام نتيجة برد أو تعرّض مباشر للمكيف الهوائي، مع العلم بأن هذا التصنيف خاطئ، والصحيح هو، القيام حركة غير متوازنة أدت إلى تشنّج الظهر والم.

نتيجة إختلال توازن العمود الفقري، جلوس متواصل خلال العمل، فعاليات شد، دفع، إنحناء غير متوازن للعمود الفقري، كل هذه ممكن أن تؤدي الى آلام في منطقة الكتفين حتى القفص الصدري والتي ربما تتحوّل إلى آلام مزمنة وحادة. آلام في أضلاع القفص الصدري تنتج من الفعاليات التي ذكرت مسبقا وممكن أن تظهر كآلام ضاغطة في منطقة الصدر.

هذه العوارض لإلتهابات وندبات بأنسجة الغضروف بين الأضلاع والصدر، يستطيع العلاج الديسلكيستي حلها.

الجنين:

خلال عملية الولادة يتعرّض الطفل لضغوطات عديدة سواء كانت الولادة طبيعية أو قيصرية، هذه الضغوطات ممكن أن تؤدي لعدم إتزان في عظام الرقبة، الكتفين، اليدين... والنتيجة ممكن أن تظهر عوارض لأوجاع قد تفسّر هذه الاوجاع بأنها غازات في المعدة. وبشكل مماثل عندما تكون المشكلة مقتصرة على آلام بالعضلات والاعصاب، من المستطاع التخلص من هذه الألام عن طريق العلاج الديسلكيستي الذي يعمل على التوازن المركز والخفيف. أمّا من الجهة الاخرى فقد أظهرت الابحاث أن الطفل يقع على مؤخرته أكثر من 4000 مرّة حتى جيل الرابعة، والنتيجة تؤدي لأضرار بعيدة المدى بالعمود الفقري. في حالات معينة يكون العمود الفقري غير متوازن نتيجة نمط حياة غير صحّي والذي يؤدي إلى تشويه في العمود الفقري

(إعوجاج) في تنمة حياته، ولذا توازن ديسلوكتيكي مهم لمنع ظواهر كهذه.
علاج امرأة حامل :

بما أن العلاج الديسلوكتيكي لا يستعين بأدوية وفي هذه الحالات لا يستعين بصور (أشعة) رنتجن، يستطيع الديسلوكتيكي معالجة امرأة حامل في جميع مراحل الحمل بأمان كامل. سبب الآلام لدى المرأة الحامل هو الوزن الزائد على جهاز الهيكلية خصوصا في حالة تواجد ضعف عضلات سابق.

العلاج الديسلوكتيكي يوازن العضلات، الأوتار، والمفاصل حتى يستطيع الجسم ملائمة نفسه بشكل أفضل للوزن الزائد. كذلك علاج من هذا النوع بإمكانه منع: آلام الرأس، الكتف، ظاهرة التميل بأصابع كفة اليد وذلك عن طريق علاج لمنطقة الرقبة حيث يمتد الى اليد وكفة اليد.

أسئلة وأجوبة:

ما هو العلاج الديسلوكتيكي؟

العلاج الديسلوكتيكي مبني على قدرة الجسم في شفاء نفسه بقوة طبيعية. جسمنا هو عبارة عن جهاز يقوده الدماغ، العامود الفقري وأعصابه.
بما أن الجمجمة تحافظ على الدماغ، كذلك عظمت العامود الفقري التي تحافظ على النخاع الشوكي.

فعندما يختل عمل الجهاز العصبي، يؤدي لاختلال في عمل الفعاليات المرتبطة بالجهاز العصبي، هذا يحصل عندما تكون العظام في العامود الفقري غير متوازنة. العلاج الديسلوكتيكي هو علم يعمل على تشخيص هذه الحالات ويساعد الجسم في العودة إلى التوازن الذاتي الطبيعي.

كيف تعمل طريقة الديسلوكتيكا؟

الديسلوكتيكا ليست علاجاً للأمراض ولكنها أسلوب علاج يعيد للجسم القدرة على الشفاء الذاتي. كل قسم وعضو بجسمنا مبني ليرفض إحساس غير مرغوب به، كذلك الأمراض. عندما يتواجد خلل بال 24 فقرة، يفقدان القدرة على الحركة بشكل طبيعي، وهذا يؤدي لإنخفاض في الحركة والنتيجة خلل بأجهزة الجسم حتى الأجهزة الداخلية.

التوجه الديسلوكتيكي هو لتشخيص وتصليح إعاقات أو إنسدادات، وهكذا يتمكن الجسم العودة للعمل وشفاء نفسه. وهذا هو السبب الذي يمنح العلاج الديسلوكتيكي

التميّز حين لا يكون الظهر هو سبب المشكلة.

ما هي المنابلة؟

المنابلة في الديسلوكيكا هي فن يستخدم حداً أدنى من القوة الموجهة بشكل دقيق، مخطط لفقرة واحدة أو أكثر ليتم تحريكها للإتجاه الذي يود المعالج في تصحيحها. التوازن يزيد من حركة المفصل والذي يساعد العظام العودة إلى حركتها الطبيعية وذلك يتم مرحلة تلو الأخرى. خلال جلسة واحدة لا يمكن تحريك فقرة واحدة أكثر من مرة ولذلك فإن العلاج الديسلوكيكي هو دقيق ومحدد، هذه المنابلة تعيد الفقرة إلى مكانها الطبيعي وهي تزيل الضغط على العصب الناتج من " رِيحان " الفقرة.

ماذا تتضمن الجلسة الأولى؟

لقد خصصت الجلسة الأولى لتشخيص المشكلة، وخلال الجلسة نتعرف على تاريخ المتعالج من الناحية المرضية، الأدوية التي يتناولها بانتظام، التمتع بالمواد التي أحضرها من فحوصات وصور أجزائها في السابق. بعد التشخيص يمكن الحصول على العلاج الأول، ذلك إن توفرت جميع المواد التي يحتاجها الديسلوكيتور لتشخيص الحالة. إذا تعذر ذلك، يُطلب من المتعالج إحضار ما ينقص للجلسة المقبلة. فقط عند إنتهاء هذه المرحلة يمكننا البدء بالعلاج بأمان.

كم علاج أحتاج لكي أشفى؟

عدد جلسات العلاج يختلف بين شخص وآخر، فممكّن ان يحتاج المعالج الى جلسة واحدة او الى عشر فهذا الأمر يتعلق بكثير من الامور منها: سن المريض، المدة الزمنية للمرض، درجة تدهور الحالة، شدة الالم، سرعة تقبل الجسم للعلاج، استعداد المريض على ان ينفذ نصائح الطبيب في البيت (تمارين، وضعيات صحيحة الخ)، قدرة الشفاء التابعة للشخص نفسه. الديسلوكيكا ايضا مبنية على العلاقة القوية الدافئة بين المعالج والمريض.

هل يمكن حل المشكلة بجلسة واحدة؟

إن العلاج الديسلوكيكي ليس سحرا، فالجسم يحتاج وقته ليستعيد توازنه وقدرته الطبيعية على الشفاء.

كما ويحصل كل متعالج على تعامل شخصي، وتختلف فترة العلاج من شخص لآخر،

كما اسلفنا وذلك حسب درجة صعوبة المشكلة ونوعها التي يعاني منها المتعالج، بناءً على التشخيص يُبنى برنامج عمل يُلائم الحالة من حيث كمية الجلسات ونوعيتها.

متى يمنع إعطاء العلاج؟

لا يتم العلاج على أجسام الاطفال الرضع، أو الطاعنين في السن.
لا يتم العلاج للجزء السفلي للظهر او للبطن عند امرأة حامل.
يجب عدم اعطاء العلاج في حالة التهاب الزائدة الدودية او المصاب بالتهاب رئوي.
يجب عدم اعطاء العلاج في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم، يجب اولا تخفيض الحرارة.

يجب عدم إعطاء العلاج الديسلوكتيكي لأكثر من 5 دقائق للذين يعانون من اورام سرطانية. لان ذلك ممكن ان يؤدي الى زيادة الاستقلاب ونمو الورم وانتشار الخلايا السرطانية. من ناحية ثانية لا ضرر من استعمالها لأقل من 5 دقائق وقد يكون ذلك مفيدا ضروريا في بعض الحالات.

الديسلوكتيكا للأطفال

تجلب لهم الهدوء والراحة وهي تشجع الطفل بأن يتجاوب للحس، تقلل البكاء، تزيل آلام الرأس، تساعد على التخلص من الإمساك والاسهال وتخفيض حرارة الجسم وتعزيز المناعة لديهم. هذه الطرق مستعملة جداً من الكثير من الحضارات القديمة كالهندية والافريقية والصينية.

الديسلوكتيكا تعالج أمراضاً عدة:

إلتهاب المفاصل الفقارية، إلتهاب المفاصل، التصلب الفقاري، الإنزلاق الغضروفي، إلتهاب الشعب الهوائية والربو، الالتهاب الكيسي والنقرس، متلازمة النفق الرسغي، تنميل في الأصابع واليدين نتيجة لضغط على العصب، السكتة الدماغية، مرض الالزهاينر، الشلل الدماغي، إلتهاب القولون، الامساك، مرض كروهون، ارتفاع ضغط الدم، انخفاض ضغط الدم، الصداع والشقيقة، التهاب الجيوب الانفية، الدوار، عسر الهضم، الأرق، ألم الأعصاب في الوجه، الطنين في الأذنين، إلتهاب اللوزتين.

وضعية صحيحة وغير صحيحة

صحيح



غير صحيح



صحيح



غير صحيح



صحيح



غير صحيح



صحيح



غير صحيح



صحيح



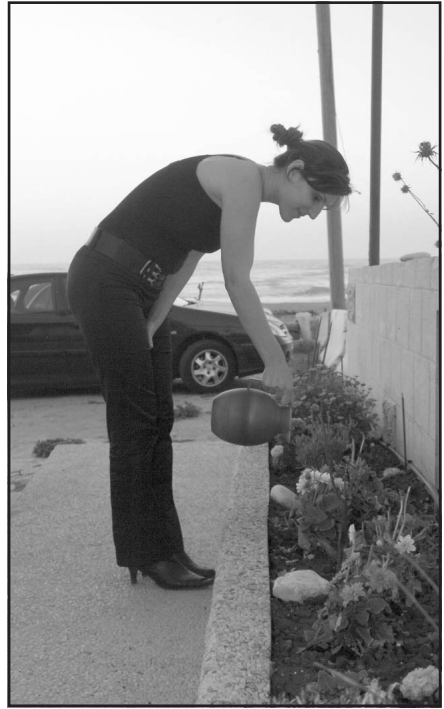
غير صحيح



صحيح



غير صحيح



غير صحيح



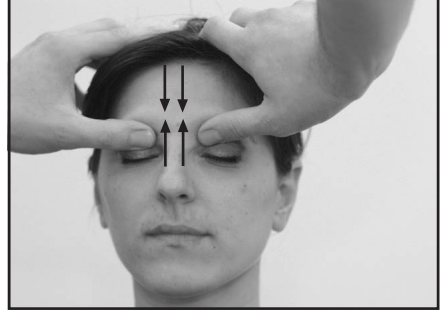
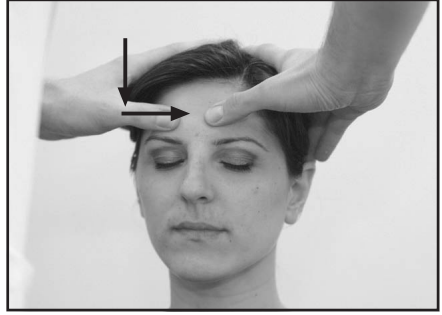
صحيح



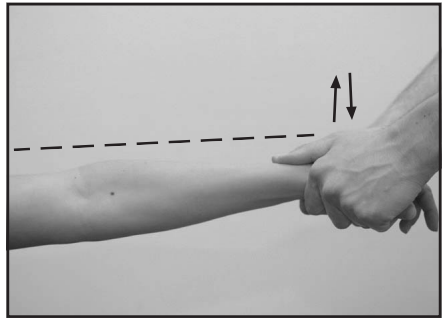
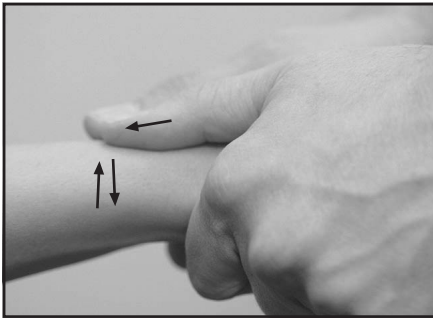
صحيح

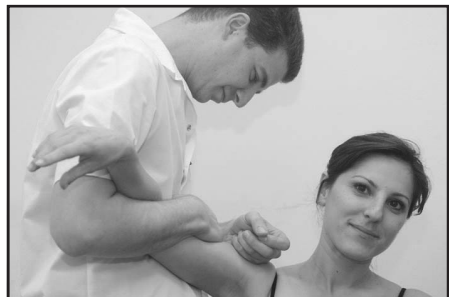
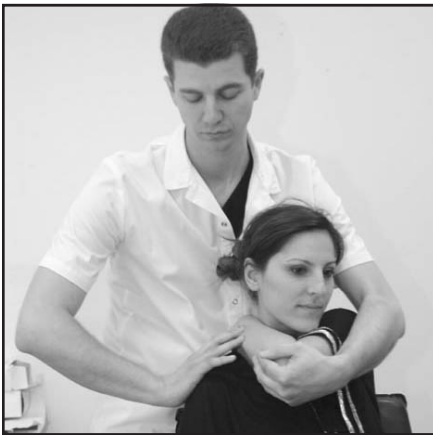


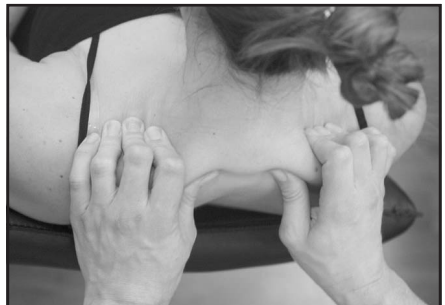
تقنيات العلاج

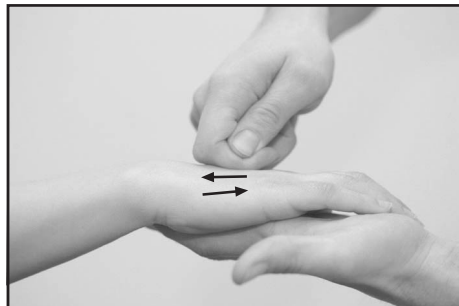
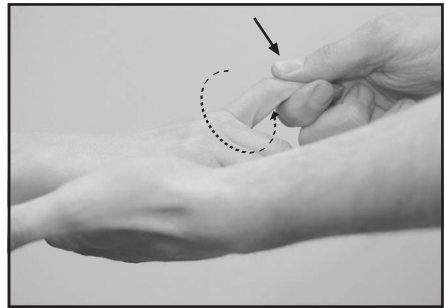
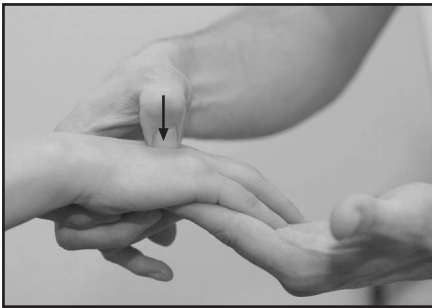
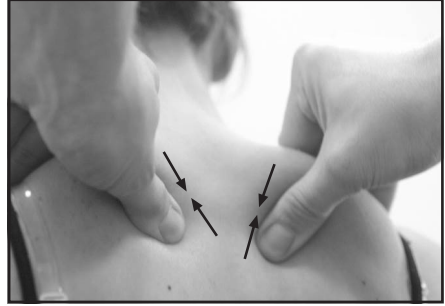


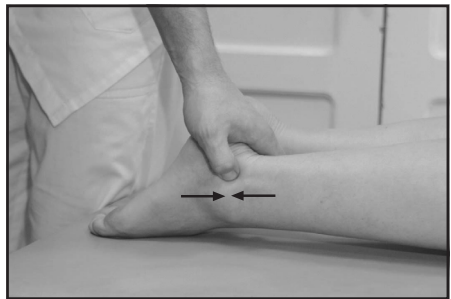
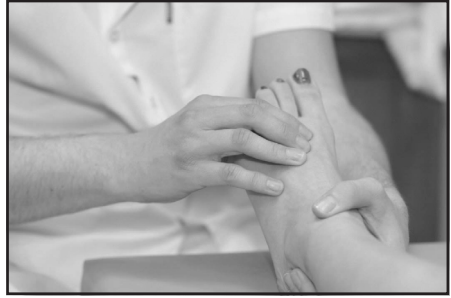


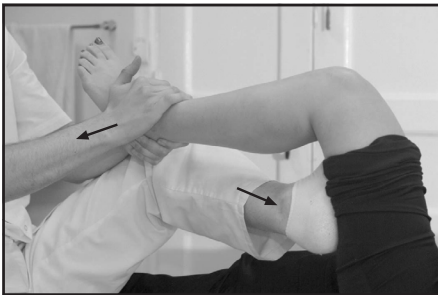






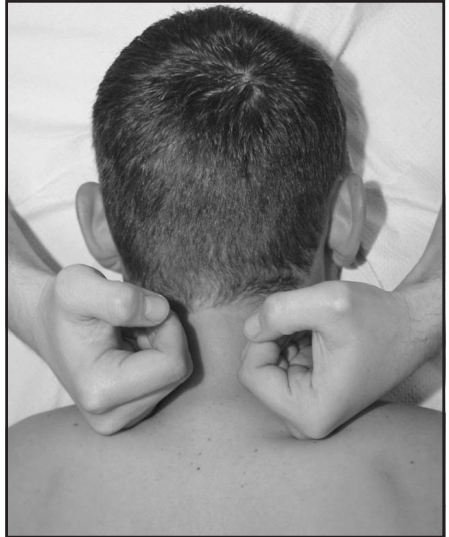












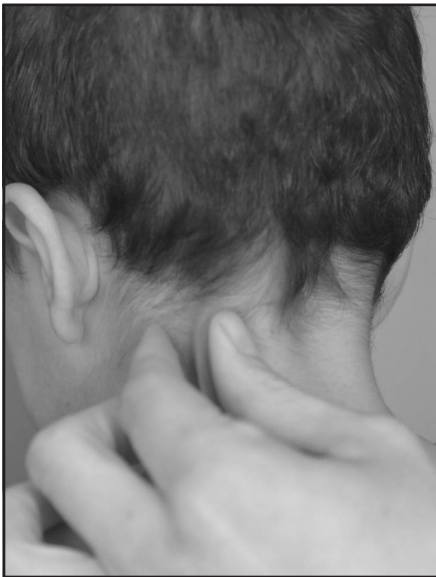
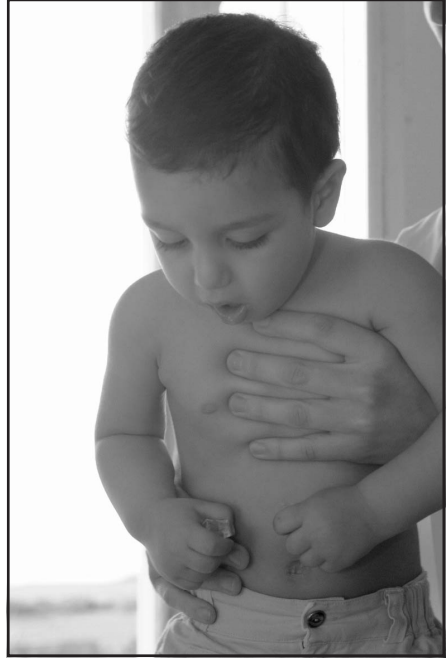
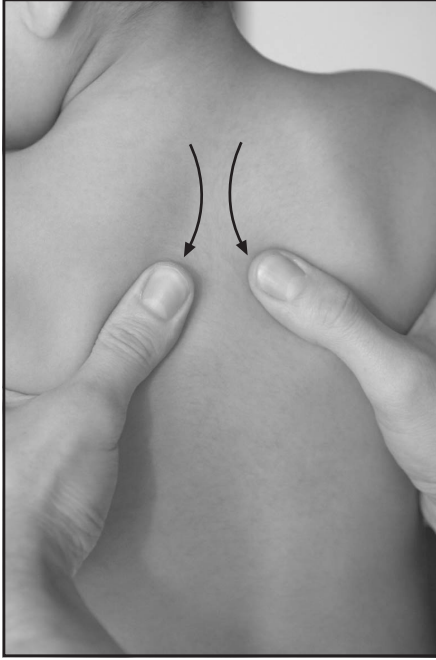


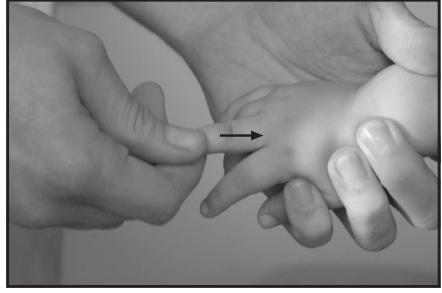
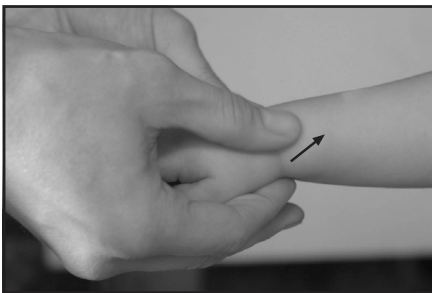
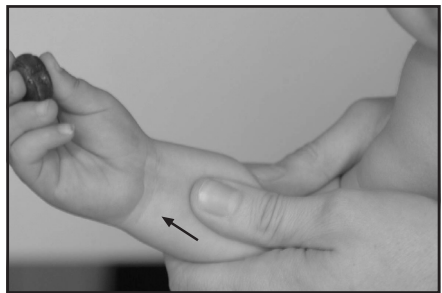
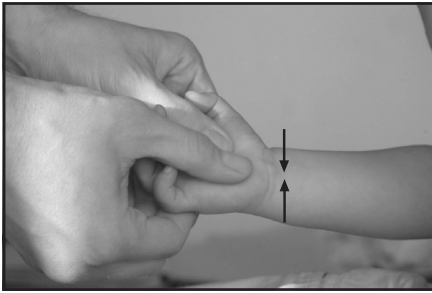




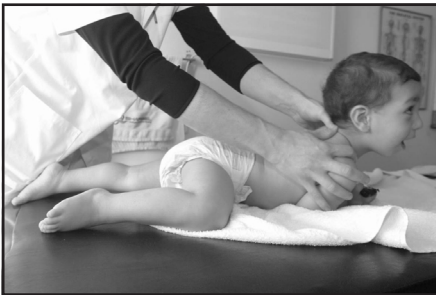
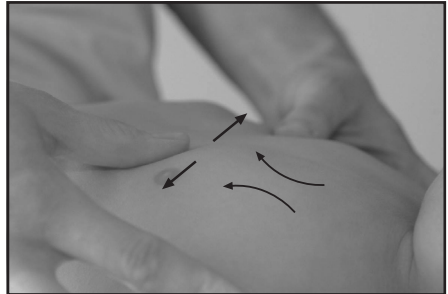














محتويات

٥٩	فوائد التمارين في التخلص من الأوساخ	المقدمة
٦٠	أهمية مسالك التنقية بالجسم:	تمهيد
٦٢	عدم توازن الهيكلية الجسمية	
٦٩	الضغط والتوتر	
		فصل ١
٧٩	فصل ٣	البداية
٧٩	الإرشادات	
٧٩	كيف يمكن أن لا نمرض؟	فصل ٢
٨٠	كيف سنشقى	خواطر ونظريات
٨٣	كيفية التخلص من الأوساخ	المرضى "الضحايا"
٨٩	توقف عن ادخال السموم الى جسمك	المرضى الجريئون
١٠٤	إملاً النواقص الغذائية لديك	الجسم ام الجرثومة؟
١٠٩	خفف الضغط في حياتك	اسباب المرض
		شائعة ١
١١٩	فصل ٤	شائعة ٢
١١٩	ما بعد الارشادات	شائعة ٣
١١٩	إمتداد الأعمار	شائعة ٤
١٢١	قيمة الكبر	تشخيص الأمراض
١٢٢	فوائد الشمس	حسب الطب التقليدي
١٢٣	الطب في القرن الواحد والعشرين	اربعة اسباب المرض
١٢٤	كيف تصبح مريضاً	تعاني من اوساخ كثيرة
١٢٤	كيف تصبح اكثر مرضاً	في جسمك
١٢٥	كيف تبقى بصحة جيدة	أنواع السموم الأخرى
	وزن زائد له عواقب وخيمة	وطرق دخولها الى الجسم؟
١٢٦	على صحتك ووضعك النفسي	السكر: مخدرات قانونية
١٢٧	علاقة المريض بطبيبه	اللحوم: غذاء أم دواء؟
١٢٨	العلاج الطبيعي	الحليب: وهم الحضارة الانسانية
١٣٠	هدية المرض	إعدام بطيء
١٣٣	الرياضة وأهمية الحركة	ما الذي يسبب هذه الجروح
١٣٧	تأثير المخ على المناعة	(الندبات) للعروق؟
١٣٨	السرطان	الأوساخ التي تدخل جسمنا عبر جلدنا
١٣٩	أمراض القلب	السموم التي تدخل جسمنا عبر الانف
١٤٠	الطب الحديث	الأوساخ التي تدخل الجسم عبر العينين
١٤٠	تنبؤ الأطباء: إيمان يحقق نفسه	الأوساخ التي تدخل الجسم عبر الأذنين
	حرارة جسمك:	الاشعة في القرن الـ ٢١
١٤١	طرق الدفاع عن الجسم	طرق التخلص من الأوساخ:
١٤٢	العقل الباطني	كيف يتم خروج الأوساخ من الجسم؟

١٨٩	التشخيص	١٤٥	فصل ٥
	المبادئ الأساسية للديسلوكيكا	١٤٥	أسئلة شائعة
١٩٨	كيف يتم العلاج	١٧١	فصل ٦
١٩٩	أهمية الوقاية والعلاج المانع	١٧١	تقوية النظر
٢٠٠	آلام الرأس	١٧٢	التوتر في العينين
٢٠٢	إعوجاج في العمود الفقري	١٧٤	التمارين
٢٠٢	الجنين	١٧٦	تمارين اشعة الشمس
٢٠٣	ما هو العلاج السلوكي؟	١٧٦	تمارين نظر مذكورة في كتاب بيتس
٢٠٣	كيف تعمل طريقة الديسلوكيكا؟	١٧٦	قواعد أساسية في المعالجة
٢٠٤	ما هي المناهضة؟	١٧٧	راحة العين
٢٠٤	ماذا تتضمن الجلسة الأولى؟	١٧٧	تغطية العين براحة اليد (التطهير)
٢٠٤	كم علاج أحتاج لكي أشفى؟	١٧٧	التأرجح
٢٠٤	هل يمكن حل المشكلة بجلسة واحدة؟	١٨١	الذاكرة
٢٠٥	متى يمنع إعطاء العلاج؟	١٨١	التخيل
٢٠٥	الديسلوكيكا للأطفال	١٨٢	الومض أو الطرف
٢٠٥	الديسلوكيكا تعالج أمراضاً عدة	١٨٣	التثبيت المركزي
٢٠٦	وضعية صحيحة وغير صحيحة	١٨٣	المعالجة بالشمس
٢١٠	تقنيات العلاج	١٨٤	كيفية التمرين على لوحة الاختبار
٢٣١	محتويات	١٨٥	فصل ٧
٢٣٢	مراجع	١٨٥	الديسلوكيكا
		١٨٥	طريق إلى الشفاء
		١٨٧	قصة أميرة

مراجع

New choices in natural healing by bill gottlieb
 Healing immune disorders by andrew gaeddert
 Ask dr. weil by Andrew weil
 Ultraprevention by mark hyman and mark liponis
 The doctor's heart cure by dr.al sears
 Power healing by leo galland
 The ultimate back book by judylaine fine
 Manual treatment for traumatic injuries by xu mengzhong
 Massage the ltime illustrated by clare Maxwell-hudson
 Chinese qigong acupressure therapy by huang xiaokuan
 Chinese tuina therapy by wang fu
 Natural cures by Kevin trodu
 Illustrated massage by qu jingxi
 Beyond diet by martin katah

”ها هو شربل بلوطين يتحفنا بهذا الكتاب الرائع والذي سطر فيه عصارة علمه وجأربه في الطب الطبيعي. حتى غدا متراسا يُستضاء به في هذا المجال. فالكتاب يجمع بين النظرية والتطبيق وهو جدير أن يكون في كل بيت.“

- د.رضا أحمد اغبارية

”الكتاب الذي بين أيدينا مبني على جارب وخبرات كوَّنها وعاشها مؤلفه من خلال لقاءاته الكثيرة مع الناس ومعالجتهم والحديث معهم. كتاب إرشادي وعلاجي مليء بالأمل والتطلعات نحو إدراك وجودنا كبشر.“

- د. جوني منصور

”لا تسأل ماذا يستطيع طبيبك أن يعمل من أجل صحتك،
إنما إسأل ماذا تستطيع أنت أن تعمل من أجل صحتك.“

زوروا موقعنا في الإنترنت
www.sharbelballoutine.com
للإستماع ومشاهدة نصائح
علاجية في بث حي ومباشر.