# حسن صحتك من دون أدوية



هل يمكن لجلسة تدليك أن تغنينا عن مسكنات الألم؟ وهل يكفي أن نتنفس بعمق لنتخلص من التوتر؟ نعم، هناك الكثير من الوسائل الطبيعية البسيطة القادرة على تعزيز حالتنا الصحية، ووقايتنا من الأمراض. في مقابل الوصفات التي يسارع الأطباء التقليديون إلى كتابتها لعلاج اضطراباتنا الصحية، وأمراضنا المختلفة، يقدم خبراء الطب الطبيعي الكثير من النصائح البسيطة، التي يمكن لتطبيقها أن يغنينا في كثير من الأحيان مثلاً، هي أسلحة تقينا هجمات أمراض مثل السرطان، وجلسة التأمل تساعدنا على مكافحة ارتفاع ضغط الدم، واليوغا تخفف من حدة أعراض الربو. ما هي أبرز هذه النصائح، وكيف نستفيد منها؟ 1- اطرف عينيك: طرف العين هو ردة فعل تلقائية غير واعية، لكنه حيوي بالنسبة إلى صحة عيننا. فهذه الحركة البسيطة تساعد، كما إلى صحة عيننا. فهذه الحركة البسيطة تساعد، كما يقول المتخلص الأسترالي جاريد سلاتير، على حماية العينين من الغبار، والمواد المسببة للتهيجات في الهواء. كذلك يساعد طرف العينين على إفراز الدموع وتوزيعها على مجمل السطح الأمامي للعينين، ما يسمح لنا بالإبصار بشكل مريح وواضح. ويقول سلاتير: إنّ الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يمكن أن يخفف من سرعة الطرف الطبيعية، ما يمكن أن يؤدي إلى تهيجات وجفاف في العينين. وهو ينصح بأخذ استراحة لمدة نصف دقيقة نقوم خلالها بطرف عيننا، وذلك بعد كل نصف ساعة نقضيها في استخدام الكمبيوتر. 2- املأ طبقك بالأطعمة المنقية للجسم: ينصح الخبراء الجميع بتناول الخضار الغنية بالكبريت مثل البروكولي والبصل، فهي تعزز

قدرة أنزيمات الكبد، التي تنقي الجسم السموم. كذلك فإنّ الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل العدس والفواكه تساعد على تخليص الجسم من الفضلات. أما البروتينات خفيفة الدهون مثل سمك السالمون والدجاج، فهي غنية بالأحماض الأمينية التي تسهم في عملية التخلص من السموم. ومن جهتها تساعد البهارات مثل الكاري والقرفة، على تنشيط الأيض، وتعزز قدرة الجسم على تحرير نفسه من المواد السامة بسرعة. 3- تنفس بعمق: إن بضع دقائق فقط من التنفس العميق كفيلة باستثارة العصب الجوال، أكبر عصب مسؤول عن استجابات الاسترخاء في الجسم، ما يجعلنا نشعر بالارتياح وبالهدوء. وتنصح المتخصصة الأميركية في الطب التكاملي الدكتورة روبيرتا لي بالتنفس بعمق، عن طريق الأنف ونحن نعد من 1 إلى 4، ثمّ نحبس النفس لمدة ثانية واحدة، ثمّ نزفر عن طريق الفم ونحن نعد من 1 إلى 5. ويستحسن أن نكرر حركة التنفس هذه 4 مرات صباحاً و4 مرّات ليلاً، للتخلص من التوترات وللتمتع بدفعات مستقرة من الطاقة. من جهة ثانية، تبين في دراسة أميركية أنّ التنفس بعمق وببطء لمدة 10 دقائق، ما بين 3 و4 مرات في الأسبوع، يساعد على التخفيف من ارتفاع ضغط الدم. 4- اشرب كوبين من القهوة في اليوم: الشاي ليس الوحيد القادر على تحسين حالتنا الصحية ووقايتنا من الأمراض، فالقهوة أيضاً تتمتع بفوائد صحية. فقد تبين في دراسة شملت أكثر من 40 ألف شخص ونشرت نتائجها "مجلة علم الأوبئة" الأميركية، أن احتساء كوبين من القهوة يومياً يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بسرطان الكبد والفم والحنجرة. ويعزو العلماء ذلك إلى مركّبات موجودة في القهوة تساعد على وقاية الحمض النووي من الأضرار التي قد تلحق به. وهم ينصحون باحتساء القهوة التي يتم تحضيرها باستخدام الفلتر الورقي، نظراً لكونها الأفضل للصحة. ويمكن إضافة الحليب الخالي من الدسم إليها. أما الأنواع الغنية بالحليب الدسم والقشدة فيجب تفاديها. 5- أطلق عنان الفنان القابع في داخلك: ينصح المتخصص الأميركي في الطب التكاملي أندرو ويل بمكافحة التوتر والضغط النفسي، بتخصيص ربع ساعة في اليوم للغناء، أو للرسم، أو لكتابة مذكرات يومية. فإطلاق القدرة الإبداعية لدينا يمكن أن يساعد على التخفيف من التوتر، وحتى على التخفيف من أعراض حالات مرضية مثل الربو والاكتئاب. فالمحاولات الفنية بأشكالها ومستويات كافة تساعد على إطلاق مضادات الألم الطبيعية في الدماغ، إضافة إلى مواد معززة للمناعة، ما يسهم في مكافحة العدوى. 6- احرص على إضافة الثوم إلى أطباقك: أظهر البحاثة البريطانيون في "جامعة ليفربول"، أن تناول فص واحدة من الثوم يومياً يساعد على خف مستويات الجزيئات الحرة الضارة التي تسبب الأمراض بنسبة 48%. ويمكن لذلك أن يخفف من خطر الإصابة بالسرطان، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز المناعي، تصلب الشرايين، وارتفاع مستويات الكوليسترول. 7- مارس اليوغا والتاي تشي: يؤكد البحاثة في قسم الطب الذهني والبدني، في "مستشفى ماساتشوسيتس" الأميركي، أن اعتماد تقنيات

الاسترخاء مثل اليوغا أو التأمل يساعد الجسم في التغلب على أعراض التوتر والضغط النفسي قبل أن تُلحق أضراراً بالصحة. وأظهرت الدراسات الحديثة أن ممارسة اليوغا بمعدل مرتين في الأسبوع لمدة 6 شهور تخفف من آلام الظهر المزمنة ومن الاكتئاب. كذلك فإن ممارسة اليوغا لمدة ساعتين ونصف الساعة في الأسبوع لمدة 10 أسابيع تساعد على التخفيف من أعراض الربو بشكل ملحوظ. وتبين أيضاً أنّ الأشخاص المعرضين للإصابة بالسكري يخففون من حدة عوامل الخطر (مؤشر كتلة الجسم، ضغط الدم، الأنسولين، ومستويات الكوليسترول الضار) بعد ممارسة اليوغا لمدة 3 أشهر. وتساعد ممارسة التاي تشي بانتظام على تعزيز قدرة الجسم على التحمل، وتحسّن مرونته، وتساعد على استقرار مستويات سكر الدم، وتقوي الجهاز المناعي، وترفع مستويات خلايا الدم الدفاعية، التي تقضي على الجراثيم والفيروسات. 8- استخدم الفرشاة الجافة: قبل أخذ الدوش الدافئ صباحاً، ينصح المتخصص الأميركي في الطب الطبيعي، ماكغواير فاين، باستخدام فرشاة جافة ذات شعيرات طبيعية لتمسيد وفرك الجسم بحركات دائرية لطيفة، انطلاقاً من القدمين، صعوداً نحو الساقين والبطن والذراعين. ومن شأن ذلك أن ينشط الجلد والجهاز اللمفاوي، وهما أكبر عضوين في الجسم مسؤولين عن تنقيته من السموم. كذلك يساعد استخدام الفرشاة الجافة على تخليص الجلد من الخلايا الميتة، ويشجع نمو خلايا جديدة. 9- اخرج إلى الهواء الطلق: الوجود في أحضان الطبيعية، المشي على شاطئ البحر أو في غابة، أو مجرد الجلوس في ظل شجرة، يساعد الجسم على التزود بالطاقة وعلى التخلص من التوترات. وتقول المتخصصة الأسترالية في الطب التكاملي آني إيفانز: "إنّ الطبيعة مليئة بطاقة الحياة التي تتفاعل مع طاقة جسمنا وترفع مستوياتها". وللحصول على مزيد من فوائد الطبيعة تنصح إيفانز "بالتنفس بعمق أثناء الوجود في أحضان الطبيعة". من جهة ثانية، أظهرت الأبحاث التي نشرتها مجلة "العلوم البيئية" الأميركية أن ممارسة الأنشطة البدنية في الهواء الطلق، مثل ركوب الدراجة، المشي، السباحة، أو الاهتمام بالحديقة تخفف الضغط النفسي، تعزز الثقة بالنفس، وتحسن المزاج، وتبين أنّه حتى تمضية خمس دقائق في الطبيعة تؤثر فينا إيجابياً. 10- نظف أسنانك بالخيوط الخاصة: تنظيف الأسنان يومياً باستخدام الخيوط الخاصة لا يساعد في الحفاظ على صحة الفم، الأسنان واللثة فحسب، بل يسهم في الوقاية من أمراض أكثر خطورة. فالإصابة بمرض اللثة (بسبب تراكم طبقة البلاك وتصلبها وتحولها إلى قلاح لعدم إزالتها بانتظام) يمكن أن يؤدي إلى التهابات مزمنة خطيرة وأمراض مثل الزهايمر والسكري ومرض القلب. ويقول المتخصص الأميركي الدكتور دافيد شوش: "إنّ مرض اللثة ينتج خلايا مسببة للالتهابات تنتقل إلى داخل مجرى الدم، وتؤدي إلى التهابات في جدران الشرايين". 11- تأمل: يتمتع التأمل بفوائد مباشرة وطويلة الأمد. ففي غضون دقائق من البدء في التأمل، تتراجع سرعة نبضات القلب، ويستقر ضغط الدم في مستوياته الطبيعية،

وينتابنا شعور بالتناغم وبالتوافق ناتج عن التفاعل بين نصفي الدماغ. ويقول الأسترالي كيفن هيوم، مدير مركز التأمل في سيدني: "إنّ التأمل يساعد مع الوقت على إعادة برمجة الدماغ، بحيث تتحسن قدرات ذهنية مثل الانتباه والتذكر". 12- اضحك: لا يسهم الضحك في إزالة التوتر وتخفيف الضغط النفسي وتبديد الاكتئاب، وتقوية الجهاز المناعي فحسب، بل يسهم أيضاً في الوقاية من مرض القلب. فقد تبين في دراسة أجريت في "جامعة ماريلاند" الأميركية أنّ الضحك يساعد على تمدد الأوعية الدموية، ما يسمح بانسياب الدم بسهولة فيها، ما يخفف الضغط عن القلب والشرايين. ويقول الدكتور مايكل ميلر الذي أشرف على الدراسة: إنّ تأثير الضحك في صحة القلب يوازي تأثير الرياضة. ويعتقد العلماء أنّ الضحك يسهم في إطلاق أوكسيد النتريك، وهو مادة كيميائية طبيعية تسهم في إزالة الإجهاد عن خلايا الدم وإراحتها. كذلك فإنّه يسهم في إطلاق الأندورفينات، وهي هرمونات تسهم في ترميم الأوعية الدموية. وينصح ميلر بإيجاد طريقة للضحك لمدة ربع ساعة في اليوم لجني فوائد الضحك الخاصة بصحة القلب. 13- اخضع لجلسات تدليك: يُعتبر الخضوع بانتظام لجلسات تدليك واحداً من أسهل وسائل تحسين الحالة الصحية العامة. وقد أظهرت دراسة أجريت في مؤسسة أبحاث اللمس التابعة لـ"جامعة ميامي" الأميركية، أن فوائد التدليك تتراوح بين تخفيف الآلام والأوجاع البدنية، وتحسين المزاج وتعزيز التيقظ والانتباه. وكان البحاثة الأميركيون قد أظهروا، أن جلسة واحدة من التدليك ترفع مستويات خلايا الدم البيضاء التي تكافح الأمراض.