

د. نورهان قنديل

كتاب
الهيثي
AL-HEALTHY



د. نورهان قندیل

کتاب
الهیثی
AL'HEALTHY

دار دؤن

المحتوى

٧	قبل الحكاية
١٥	الطريقة أهم من السريقة
٢٩	الموضوع يبدأ من المدرسة أو قانون اللانثى بوكس
٣٩	مصباح علاء الدين للتخسيس.
٥٣	لا تشيء يساوي البهجة.
٦٣	يابخت من وزن أكله وموزنش نفسه.
٧١	أسلوب حياة.
٨١	ممکن نهدي تشوية؟
٨٩	النشويات البسيطة والمعقدة.
٩٧	دايت منع النشويات.
١٠١	محتاجين نتنفس.
١٠٧	تسوى إيه الحياة من غير رياضة؟
١١٥	هناكل إيه؟
١١٩	الخروج وما أدراك ما الخروج
١٢٥	عاوز يكون عندك كام سنة؟ أو فوائد الصيام المتقطع.
١٣٩	العادات العادات.
١٤٩	أنا هيلتي
١٥٧	خاتمة

قبل الحكاية



ما هي أكبر مغامرة واجهتها في حياتك؟ هل كانت ركوب قطار الموت في أحد أكبر الملاهي وأكثرها خطورة؟ أم كانت رحلة إلي نيروبي في وسط الغابات المفتوحة الشاسعة، والتي ربما تدخلها ولا تخرج منها أبدًا؟ أم كانت المغامرة الأكبر هي أن تخبر شخصًا ما أنك تحبه حقًا، ولطالما كنت ذلك الشخص الخجول طوال حياتك؟ هل قضيت عدة ليالٍ تتخيل شكلك وأنت تخبر ذلك الحبيب بمشاعرك؟ هل وضعت عدة خطط وفشلت عند لحظة المقابلة؟

أكانت مغامرتك سعيدة أم تعيسة؟ هل تعرضت لحادث غريب وتمنيت فقط لو تنجو من ذلك الموقف بأية خسارة محتملة مقابل خروجك بسلام؟ أم كانت مغامرة عمرك هي وظيفة معينة في شركة كبيرة، أو تأسيس مشروع تتمناه منذ سنوات؟

نحن نعيش في هذا العالم مغامرات كل يوم، مغامرة مع أنفسنا، مع الناس، مع العالم ومع الأحلام، والأکید أننا نخرج من كل مغامرة أشخاصاً آخرين غيرنا، نخرج بوعي أكبر وخبرة أعمق.

مغامرتك مع جسمك تبدأ لحظة ميلادك وتستمر إلي أن تغمض عينك في سلام للمرة الأخيرة، وبين اللحظتين أنت في مغامرة مستمرة لا تنتهي، يتحدد عليها جانبٌ كبيرٌ من سعادتك وراحتك، أو تعاستك وشقائك؛ لذلك لا أعتبر نفسي أبالغ لو أخبرتك أن تلك المغامرة ربما تكون هي الأهم في كل حياتك؛ لأن بصلاح جسدك يمكنك مواجهة الكثير من الأمور الخاصة بالمشاعر، والصفاء الذهني والنفسي، والطاقة الإنتاجية.

لا أعد نفسي أقدم اليوم وصفة سحرية؛ لكي تخرج بجسد سليم، ولكن إذا اتبعت ما هو موجود في هذا الكتاب ستجد نفسك أمام سحرٍ خاص، ستكون أنت

الساحرُ، وأنت صاحب العرض، وسترى أثر ذلك على نفسك، وعلى من حولك، وعلى نظرات الآخرين لك. فقط لو التزمت بكل ما في ذلك الكتاب.

في النهاية يجب أن نقول إننا بوصفنا أشخاصًا مؤمنين بالله وبالقدر علينا أن نأخذ بالأسباب. هذا الكتاب محاولة للأخذ بالأسباب؛ لكي نعيش حياة صحية سليمة تصح فيها أبداننا؛ لكي ننعم بشكل حياة أفضل. ابدأ مغامرتك الآن.

قواعد جميلة سهلة:

فتاة مصرية نشأت في بلدي الجميل مصر، تأثرتُ بالعالم المحيط بي، طريقة الحياة، والأكل، والخروج والفسح، والثقافة العامة في ذلك البلد العجيب الساحر. أظن أننا البلد الوحيد الذي جرّب خلط تسعة مكونات في أكلة

واحدة، طماطم، أرز، مكرونة، عدس، بصل، حمص،
شعرية، صوص لمون وثوم، صوص حار، وعندما
انتهوا منها وجدوها لذيذة ولم يجدوا اسمًا مناسبًا لها
فأطلقوا عليها ذلك الاسم العجيب "كشري" الذي يترك
في الوجدان معنى يفيد بأن ذلك الطبق هو تشكيلة من
كل شيء؛ لذلك فإن تلك الثقافة ربما التغلب عليها لم
يكن أبدًا سهلاً. وبقليل من الجهد سنجد طريقة جميلة
للوصول إلى الهدف السحري الخاص بنا. هنا سأعرض
لكم بعض القواعد التي سأصفها بأنها جميلة؛ لأنها فعلاً
جميلة، وتلك القواعد العامة سنحتاج إليها حتى آخر
صفحة في الكتاب.

١- الأكل الصحي حلو.

٢- سأستخدم أسلوباً يمزج بين اللغة العربية واللهجة
العامية المصرية المفهومة؛ لأنها الأقرب لي في
التعبير في أوقات كثيرة.

٣- الكتاب مبني على معلومات علمية، لكن علم التغذية قائم على عدة وجهات نظر قد تختلف مع بعضها أحياناً وتظل صحيحة كلها.

٤- الأكل الصحي حلو.

٥- الكتاب لن يقدم لك نظاماً غذائياً صحياً تعده دستوراً لك، ولكن سيقدم لك منهج تفكير يساعده على اتخاذ قرارات تخدم صحتك.

٦- الصحة والحياة الصحية السليمة يؤثر فيها الأكل بنسبة كبيرة، لكن الرياضة والسلوكيات بشكل عام من المؤثرات المهمة.

٧- الأكل الصحي حلو وجميل.

٨- ربما يركز الكتاب بشكل عام على ما يدخل جسدنا من طعام بحكم تخصصي، لكن سنحاول التعرض لسلوكيات نهتم بها في شكل حياتنا.

- ٩- الصحة النفسية تؤثر بشكل كبير في حياتنا وفي أجسادنا وفي استجابة أجسادنا للإصلاح، وبالعكس، الجسد السليم المعافى المتناسق يؤثر على صحتنا النفسية بشكل إيجابي.
- ١٠- الأكل الصحي طعمه حلو والله.



في فيلم italian job اخترع أبطال الفيلم فكرة جهنمية يسرقوا بها خزنة ضخمة فيها سبايك ذهب تكفي إن كل واحد فيهم ميشتغلش تاني باقي حياته ويعيش ملك، الخزنة كانت في بيت متامن كويس في مدينة فينيسيا/ البندقية في إيطاليا، وهي مدينة أغلب بيوتها وسط المياه، والتنقل فيها بيكون من خلال قوارب ولنشات صغيرة. وفكرة أبطال الفيلم إنهم يدخلوا من المياه من تحت البيت، وبطريقة مدروسة بعناية يقدروا يفجروا سقف الأوضة اللي فيها الخزنة، وبالتالي الخزنة تقع في المياه، ويقدروا ياخدوا الذهب كله. ومن خلال مغامرة طويلة هيتعرضوا لأكثر من أزمة طاحنة، وهيكتشفوا أنهم عشان يسترخوا الذهب بتاعهم مرة تانية محتاجين فكرة مجنونة، طريقة أكيدة ومدروسة ومعروف نجاحها. وبعد تفكير كثير هيكتشفوا إن أفضل طريقة هي اللي نفذوها قبل كده، ومن هنا بنكتشف مع الفيلم إن الطريقة ساعات كثير بتبقى أهم من الشيء اللي هنحصل عليه؛

لأن الطريقة نفسها هي عنصر النجاح اللي هيخلينا نقدر
ننجح كل مرة .

عندنا في مصر في أسطورة إن الأكل الصحي طعمه
سيء، أو أنه أكل غير شهوي. والقناعة دي خلت أغلب
الناس يهربوا من فكرة أنهم ياكلوا أكل صحي، ارتبطت
فكرة الأكل الصحي بشوربة الخضار اللي طعمها مر
وماسخ، وبالفراخ المسلوقة اللي من غير حتى ملح
كويس. يمكن دا بسبب مرحلة الطفولة اللي بيكون
نصيحة أغلب الأطباء عند أي تعب أننا ناكل أكل مسلوقة
ومفيهوش زيوت أو "تسيكة" ودا بسبب الالتهابات اللي
ممكن تصيب الحلق والجهاز التنفسي العلوي للأطفال
نتيجة العدوى والبكتيريا في الوقت دا.

وجايز الأسطورة فضلت مكلمة معانا؛ لأن أهالينا ببساطة
حتى لما قدموا أكل مسلوقة لنا وإحنا أطفال

معرفوش يخلونا إزاي نجبه! شوية كمون على شوربة الخضار، والملح المظبوط كان ممكن يخلينا نتقبلها، وعصير لمون على الفراخ المسلوقة مع شوية توابل بسيطة كانت تخلينا نجبها أكثر، ويا سلام لو الفراخ المسلوقة كانت اتشوت بعدها نص شوية خفيفة في فرن أو في طاسة عالنار!

اللي عاوزه أقوله إن طريقة تقديم أي شيء هي اللي بتفرق، أكثر من الشيء نفسه، أنا لو اتقدملي طبق فيه جزر مغسول بس الجزرة زي ما هي ممكن محبش أكل منه، لكن نفس الجزرة لو اتقدملي متقطعة قطع رفيعة، ومتقشرة، أكيد هاكلها زي ما باكل أي سناكس. لو حد لابس بدلة أو طقم رسمي ورايح يقابل حد مهم، صعب يمسك طمطماية كبيرة ويقطم منها؛ لأنه هيقلق يقع عليه عصارة طماطم، لكن لو متقطعة، وعليها كمون وفلفل ومحطوطة في طبق ومعها شوكة ممكن جدا تبقى شهية جدا لتناولها.

طيب إيه هو الأكل الصحي؟

الأكل الصحي هو الأكل العادي اللي بناكله كل يوم، ولكن متقدم بشكل متوازن، وعشان نفهم فكرة التوازن لازم نحكي حكاية مهمة اتعلمناها زمان في المدرسة لكن دايمًا بنساها، ربنا خلق كل شيء متوازن. في قرية زمان كان عدد الصقور زاد فيها بشكل كبير جدًا، والناس بدأت تخاف إن الصقور دي تأذيهم أو تأذي أطفالهم، كمان كان سعر الصقور مرتفعًا، فخرج أهل القرية واصطادوا كل الصقور اللي في القرية، وكانت فرحة كبيرة لما قضوا على آخر صقر. لكن النتيجة كانت

إن بعد أسبوعين كل محصول الأراضي انتهى تمامًا بسبب الفئران والقوارض اللي أكلت كل المحصول، واللي انتشرت جدًا بعد الصقور ما اختفت. ودا كان درس بتتعلم منه التوازن البيئي، أو إزاي ربنا خلق كل حاجة وكل كائن في الحياة دي بشكل يحافظ على توازن الحياة، وأن تدخل الإنسان في الموضوع دا بإفساد أي نسبة طبيعية حتى لو كان متخيل إن دا صح، بيخرب نسبة ثانية في شيء تاني..

حكيت القصة دي عشان نتكلم إن زي ما في توازن في البيئة، في كمان توازن في جسمنا، كل حاجة بتدخل جسمنا بتأثر عليه. الطبيعي إن الأكل مهمته يساعدنا نستمر، يساعدنا على الحياة، يمدنا بالطاقة اللازمة عشان نقدر نقوم بواجبتنا الأساسية. لكن مش هنقدر ننكر إن الأكل فيه شهوة ولذة كبيرة جدًا، يمكن أهم من أي شهوة ثانية، إحنا بناكل (٣) مرات في اليوم تقريباً ومظنش في

أي لذة أو هوى نفس بنقدر نشبعه بنفس العدد والقدر دا.
وطالما الأكل ضروري وكمان فيه لذة، يبقى مهم جدًا
نتعلم إزاي نسيطر على مشاعرنا عشان منخلطش بين
الضرورة والرغبة؛ الأكل شيء ضروري ممكن تاكل أي
حاجة، لكن رغبتك في الأكل ممكن تخليك تاكل حاجة
مش متوازنة أو مش صحية.

إحنا بناكل إيه؟

مهم جداً نعرف إيه بيدخل جسمنا وكل حاجة وظيفتها
إيه؟!

بيدخل جسمنا (٣) أنواع:



دهون



كربوهيدرات



بروتين

وكل حاجة منهم ضرورية ومهمة
لحاجات معينة.

البروتينات:

بدون الدخول في تعريف علمي، خلينا نقول إن البروتينات هي أهم مكون خاص بتكوين وتغذية العضلات والخلايا، وتفعيل عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وبالتالي مفيش حد يقدر يعيش من غير بروتين، كل كيلو جرام في وزن جسمنا بيحتاج جرام بروتين في اليوم على الأقل، وكل ما تقل نسبة البروتين الأساسية هنبدا نحس بضعف وقلق وهتقل مقاومة جسمنا للأمراض، والبروتين موجود بشكل أساسي في اللحوم والدواجن والأسماك، وبشكل بسيط في بعض الحبوب والبقوليات والمزروعات.

الكربوهيدرات:

هي المواد النشوية الموجودة في الحبوب والبقول والفواكه والألبان، عادة الكربوهيدرات بتدخل الجسم وتتحول لسكر جلوكوز في الدم، ودا اللي بيمد جسمك بكل مصادر الطاقة وتحديداً المخ،

وكل ما تزيد نسبة الكربوهيدرات عن

اللي الجسم محتاجه، بتتخزن

في الكبد أو في الجسم دهون

عشان الجسم يحرقها وقت

ما يحتاج لطاقة أكبر. لكن

ضروري نعرف بشكل مبدي

إن فيه كربوهيدرات معقدة

وكربوهيدرات بسيطة، ودا هنتكلم

عنه أكثر في الكتاب.



الدهون:

وهي المواد الدهنية المتوفرة في الزيوت، وفي الفواكه والخضروات، والألبان واللحوم. الدهون على عكس الفكرة السلبية عنها بتكون مفيدة جدًا للجسم، طول ما هي في النسبة المنطقية اللازمة؛ لأنها بتساعد الجسم أنه يحتفظ بدرجة حرارته، وتساعد على امتصاص الفيتامينات، وتتمد الجسم بالطاقة، وتساعد في بناء الخلايا. لكن زيادة الدهون عن وضعها الطبيعي ممكن تسبب أزمات قلبية، وتأذي الجسم بشكل كبير، وطبعاً غير أنها بتخلي شكل جسمنا غير محبب. الدهون في منها البسيط الطبيعي اللي موجود في المكسرات وبعض الفواكه، وفيه منها المركب، وأخطر أنواع الدهون هي الدهون المهدرجة المصنعة والتي بتأثر سلبيًا على الجسم بشكل كبير.

إزاي ناكل أكل متوازن؟

بعد ما عرفنا إيه بيدخل جسمنا، أكيد بدأنا بشكل بسيط نفهم إحنا محتاجين ناكل إيه وازاي، محتاجين ناكل أكل متوازن، البروتينات تكون الجزء المهم فيه، والكربوهيدرات تكون موجودة بنسبة بسيطة بحيث تساعد الجسم على اكتساب الطاقة من غير ما تزيد عن حاجة وتتخزن كسكر زيادة في الكبد والجسم، وندخل جسمنا نسبة دهون طبيعية غير مصنعة بشكل بسيط ومنطقي. ولو خلينا القاعدة دي قدامنا، هنقدر ناكل كل حاجة من غير ما نعقد نفسنا.

بروتين أكثر + دهون صحية أقل + نسبة صغيرة جدًا من الكربوهيدرات = أكل متوازن

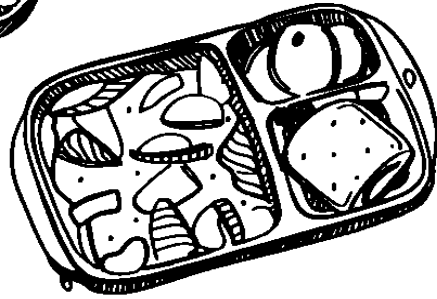
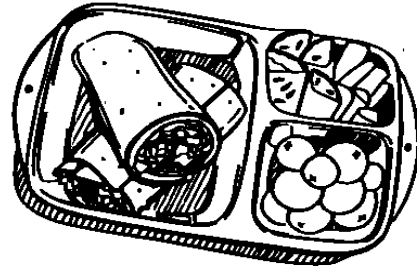
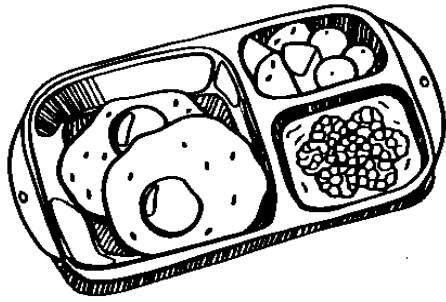
الموضوع
بيبدأ من
المدرسة
أو قانون
اللانسن

بوكس

زمان كنا بنروح المدرسة معانا كيس بلاستيك فيه سندوتشات، كنا بنصحى بدري نجيب خبز فينو سخن من المخبز، وساعات كثير عيش بلدي يتعمل فيه سندوتشات جبنة رومي ولانشون وحلاوة طحينية وجبنة بيضا. وكان فكرة الحلويات اللي بتتباع في المدرسة بسيطة، والخيارات المتاحة قليلة، عسلية بسمسع وعسلية من غير سمسع، وشيكولاتة بيضا وسودا. وكانت معركتك مع سندوتشاتك بتبدأ وتنتهي عند إحساسك بالرضا، يعني لو عجبك السندوتشات يبقى تمام ورضا، لو مش عجبك فمفيش قدامك غير أنك تقنع صاحبك أنكم تبدلوا سواء، أو تضطر تقعد مستني اليوم ينتهي عشان تروح تاكل في البيت.

الجيل الحالي مساحة الرفاهية عنده أكثر منا بكثير، فجأة بقى فيه اختراع اسمه اللانش بوكس، وبقت كل أم بتتفنن إن اللانش بوكس بتاع ابنها يكون فيه أكل مختلف عن

أكل أصحابه، وشكله شيك وجميل، معاشوش تجربة الكيس البلاستيك بتاعتنا، ولا عاشوا أيامنا الحلوة ولمة مسلسل الساعة (٧) قدام التلفزيون، وبقت كل حاجة ديجيتال وسريعة ومن غير طعم. لكن عشان متفضلش كل حاجة في شكل الحياة شكلها حلو من برا ومش حقيقية من جوا، محتاجين نعود أولادنا على اللانش بوكس المتوازن أو الصحي.



نبدأ من السنندوتشبات:

العيش البلدي أفضل من العيش الفينو؛ مبدأيا كده العيش الفينو شكله ابن ناس وجميل وشيك، لكن مش كل حاجة شكلها حلو بالضرورة تكون صحية ومفيدة، العيش الفينو معمول كله من الدقيق الأبيض، وبالتالي كمية الكربوهيدرات اللي فيه زيادة عن الطبيعي والمنطقي، وهتستفد الجسم أنه يحولها بالكامل لسكر جلوكوز، ودا هيستفز هرمون الإنسولين في الجسم، وهتتخزن أغلب الكربوهيدرات دي في الجسم بدل ما تتحرق والجسم يستفيد بيها، العيش البلدي فيه ردة مع الدقيق ودا بيخليه أقل من حيث الكربوهيدرات، والردة بتملئ المعدة وتسبب إحساس بالشبع.

البروتين:

محتاجين نقدم لأولادنا بروتين، لكن مهم جداً نقدم لهم بروتين سليم، البيض فيه نسبة بروتين كبيرة جداً، ولو أولادنا مش بيحبوا البيض المسلوق ممكن نعملهم بيض أوملت بزيوت طبيعية غير مصنعة، ولكن نرجع ونقول إن الطريقة أهم، وعشان كده ممكن نفكر في طريقة حلوة نقدم بيها البيض المسلوق؛ زي إنه يتقطع بشكل حلو طرنشات في قطعة ونحط عليه توابل، وممكن جوه السندوتش نفسه يكون فيه خيار أو خس. لو هنلجأ لفكرة اللحوم فيفضل عدم استخدام اللحوم المصنعة، ونلجأ للحوم الباردة اللي ممكن تتجهز في البيت، أو صدور الفراخ والرومي المدخن، ودا ممكن يتعمل في البيت.

الخضروات والفاكهة:

ضروري يكون في اللانش بوكس خضروات وفواكه، ونعوّد أطفالنا يستهلكوا الخضروات من صغرهم؛ لأن يكون فيها أكبر كمية من الفيتامينات الطبيعية والألياف التي بتساعد الجسم يفضل رطب ويستفيد وينتفع بها.



الجبن:

لو هنتخدم جبن في السندوتشات نحاول نبعد تمامًا عن الجبن الملون؛ الأقرب للأصفر الغامق والبرتقالي، يفضل نستخدم الجبن الفاتح "الأبيض"؛ لأنه أقل نوع جبن يحتوي على دهون/ زيوت، وياريت نلجأ للجبن الطبيعي "الفلاحي أو القريش" ولو هنتهلك جبن أبيض مصنع، ندور على النوع اللي بيستخدم أقل نسبة مواد حافظة وأقل نسبة صوديوم، ودا ممكن نعرفه من المكونات اللي على العلبة.

اللانش بوكس نفسه:

أفضل مادة للصندوق نفسه هي الاستانلس ستيل، ودا لأنها مبتتفاعلش مع الأكل ولا مع الحرارة، على عكس البلاستيك، لكن لو تقيل أو شكله مش مناسب للأولاد أو شكله غير محبب ممكن نلجأ للبلاستيك، ويفضل نبحث عن نوع جيد ومايكونش بلاستيك رديء، كمان يفضل يكون في جراب حافظ للحرارة خارج اللانش بوكس؛ عشان يقلل من نسبة نشاط البكتيريا.

فكرة اللانش بوكس رغم شياكتها، لكنها ممكن تبقى عملية جدًا لو أتقدم فيها مكونات سليمة، كمان اللانش بوكس ممكن يساعد جدًا الأب والأم أنهم يحافظوا على صحتهم بدل الأكل برا في الشغل، وبدل استسهال طلب سندوتش مقلي في زيوت مهدرجة ومصنعة،

ومن لحوم مصنعة، ومواد كلها دهون مشبعة، أو أكل
كله كربوهيدرات وغير متوازن. هتكون فكرة جميلة
لو عملت لنفسك لانش بوكس زي ما بتعمل لابنك،
والولد أتعود من صغره إن كلكم برا البيت بتاكلوا من
الأكل السليم الصحي اللي تم تحضيره بحب وحرص
في البيت.

وتاني بنأكد إن الطريقة أهم من الشيء نفسه، أنت لو
معاك في الشغل علبة فيها سندوتشات وخيار مقطع
وطماطم مقطعة وفاكهة وممكن كمان يبقى فيها رز
وصدور فراخ مشوية ومتبلة وعليها لمون مثلا أو صوص
سبايسي معمول في البيت وسلطة، إيه اللي ممكن
يخليك تسيب دا وتروح تاكل علبة كشري أو سندوتش
هوت دوج مقلي في ذات بيغلي من (٣) أيام ومتغيرش
من مطعم جنب الشغل!؟



مصباح
علاء الدين
للتخصيس.

كأ مرة ءءءلء صءءءلءة وساءلء عن ءوا بءءءس؟ وءام
مرة شوفا إءلان عن ءهاز بءءءس، وءلاء بءءءس؟
وءام مرة قءءءء ءنء صاءءءءك فء الشءل وءالءلك عن
وصفة من عنء العطار ءشربءها على ءفر الرءق؛ عشان
ءءسء وأنها ءرءءها وءءسء، وبعء ما ءسمءءها وءءلص
ءلامها ءبصءء علىها وءءسءء إن ورنها زاءء بس مءنفءش
ءقوئء!؟



«مهم جدًا نعرف الفرق بين الخسيسان والحرق»

مفيش حاجة حقيقية نقدر نقول إنها بتخسس، هو وزنك دا عبارة عن إيه؟ عبارة عن جسمك بكل ما فيه من عظام، وكتلة عضلية، ودهون طبيعية ودهون زائدة. بالتالي لو عاوز تخس معناها أنك عاوز تتخلص من جزء من جسمك، والطبيعي أنك تتخلص من الدهون الزائدة.

تعالى نشبه جسمنا بالتلاجة، لو فتحت في يوم التلاجة ولقيتها مليانة على الآخر، هبدأ نشوف إيه اللي مش محتاجينه ونشيله، أكله بقالها يومين وخلص مش هتاكل، حاجة كنا شايلنها عشان هنطبخها بس خلاص

هنأجلها فنحطها في الفريزر. ونبدأ نعيد وننظم التلاجة، لكن لو أنت كل ما تشيل حاجة من التلاجة تضيف مكانها حاجتين، هتفضل زحمة ومضغوظة، وبعد شوية مش هتعرف تستخدمها أصلاً.

جسمنا جواه دهون محتاجين نتخلص منها، لكن لو بدأنا نتخلص منها وإحنا كل يوم بنضيف لجسمنا أكل جديد هيتخزن! دا معناه إن جسمنا عمره ما هيخس، حتى لو لجأت لمعجزة ولقيت مصباح علاء الدين وطلعتك الجني وخلاك تخس في غمضة عين، لو فضلت تاكل بنفس طريقتك القديمة برضو هترجع تزيد تاني.



طيب الحل إليه؟

الحل إننا نبدأ نساعد جسمنا يحرق الدهون الزائدة بنفسه، نساعد المكنة أنها تشتغل، نساعد جسمنا يتخلص من التقل والصدى والإحباط ويتحرك. وندخل جسمنا أكل متوازن يمد الجسم بالطاقة الأساسية، وباحتياجاته الأساسية. فاللي اتحرق ميرجعش، واللي دخل جديد ميضرش.

المعادلة بسيطة وسهلة وهنقدر نتحكم فيها طول ما حنا فاهمين الفكرة ببساطة.

جسمنا محتاج بروتين كثير، محتاج كربوهيدرات قليل جداً، ومحتاج دهون صحية غير مصنعة بنسبة قليلة. ودا يخلينا نقدر ناكل ونشبع طول اليوم من غير ما نضر

جسمنا، وفي الوقت نفسه يبدأ الجسم يحرق الدهون
الزيادة اللي جواه.

لو فهمت المعادلة دي فأقدر بكل سهولة أقولك: لو
شوفت أي إعلان لأي دواء أو جهاز بيخسس، أو طلعلك
جني المصباح من التلفزيون، متضيعش وقتك ولا
فلوسك، واقلب القناة واتفرج على فيلم أبيض وأسود
مع كوباية شاي، بس بنص معلقة سكر، مش اتفقنا نقلل
الكربوهيدرات والسكر؟! كربوهيدرات صح، شطار.

وصفة بخمسة جنيه:

محتاجين نتكلم عن الكمون، حبيت ناخذ فاصل صغير نتكلم فيه عن موضوع مهم جدًا. أجدادنا زمان كان عندهم قدر بسيط من الأدوية المتاحة عندنا حالياً، كانت مركبات بسيطة ولها أثر معروف، وكان للأعشاب دور كبير في صناعة الدواء. حد سأل نفسه قبل كده زمان جدًا كانوا بيتعالجوا إزاي قبل ما يتم اكتشاف ومعرفة كل المركبات الكيميائية اللي عارفينها حالياً؟

زمان كان في طب قديم، بدائي؛ بيتعامل مع الجروح مثلاً بالكى بالنار، ومع المغص بالأعشاب، ومع الصداع بالقهوة والشاي. ومع ظهور الكيمياء وسطوتها وسرعة

تأثيرها بدأنا نعتمد عليها بشكل أساسي في حياتنا. لكن
اللي لازم نفهمه إن الكيمياء لها أعراض جانبية بعكس
المواد الطبيعية اللي ربنا خلقها في الطبيعة، دايمًا وهي
في صورتها العادية بتكون تقريبًا خالية من الأعراض
الجانبية ومن أي تأثير سلبي.

جه وقت على عمر الإنسان وكان تأثير الإنفلوانزا أكثر
فتكًا من تأثير الحروب، وعدد اللي ماتوا من فيروس
زي الإنفلوانزا أكثر بكثير من اللي ماتوا في كل الحروب
والأمراض الخطيرة في نفس السنة. سنة ١٩١٨ مثلا
مات (٥٠) مليون إنسان بسبب نوع إنفلوانزا انتشر
وأطلقوا عليه الإنفلوانزا الإسبانية، ولحد ما قدروا
يكتشفوا المضادات الحيوية كان الإنسان ضحية لأي
ميكروبات وفيروسات حتى لو ممكن تجيله في دور برد
بسيط. ورغم إن المضادات ساعدت الناس تتغلب على
البكتيريا والفيروسات، لكن كمان ساعدت البكتيريا

والفيروسات تطور من نفسها وتحاول تقاوم، وبالتالي
بقى في نوع جديد من البكتيريا والفيروسات متحور،
نوع أقوى وأكثر مقاومة.

بنقول الكلام اللي فات دا كله ليه؟ عشان نوصل لنقطة
مهمة؛ زي ما بنستخدم الدواء المصنع من مواد كيماوية،
لازم كمان نمد جسمنا بشكل دائم بمواد طبيعية ملهاش
أعراض جانبية، مواد طبيعية تساعد جسمنا يكون أقوى
وأصح وأكثر مقاومة.

الكمون:

توابل عجيبة، مفيش بيت بيخلو منها، بنستخدمها على الأكل بكميات قليلة، لكن محتاجين نركز شوية مع الكمون. هنلاحظ إن الكمون بشكل أساسي فيه مادتين مهمتين جدًا؛ الثايمول والكيومويل هادينج، ودول بيساعدوا على تحسين أداء الغدة اللعابية وإفرازاتها، وبالتالي بيساعد على الهضم وبيريح القولون.

كمان هو غني بفيتامين (إي) والحديد والماغنسيوم والفوسفور، وكمان مضاد للبكتيريا ومضاد للأكسدة، وبالتالي اللي بيعانوا من ظهور بعض الحبوب أو تساقط في شعرهم لو استخدموا الكمون هيساعدهم بشكل كبير.

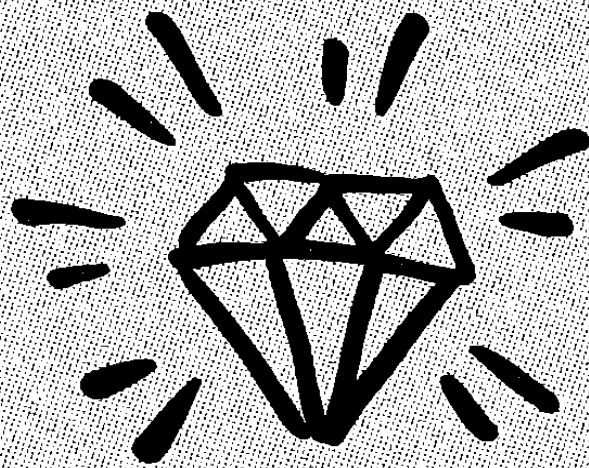
مفيش دراسات مؤكدة تقول إن الكمون بيخسس، وزي ما قولنا قبل كده إن تخس دا قرار محتاج تكون فاهم معادلة جسمك ومعادلة الأكل اللي بيدخل جسمك، لكن الكمون مع الليمون في ماء مغلي ممكن جدًا يساعد على الحرق، ويقلل من الانتفاخات والغازات ويريح القولون.

ضروري نقول إن الناس اللي بتعاني من الضغط والسكر ممكن يستخدموا الكمون كل يوم في السلطة، لكن مش بكميات كبيرة. ويتابعوا إذا كان جسمهم حساس للكمون ولا لأ.

مين كان يصدق إن حاجة بسيطة زي الكمون الموجودة في بيوتنا كلنا ممكن يبقى لها التأثير الكبير جدًا على صحة جهازنا الهضمي والقولون، وكمان عامل مساعد في تحسين وحفظ البشرة والشعر ومضاد للأكسدة؛ يعني

على المدى البعيد يساعد على عدم الإصابة بأمراض
سرطانية لا قدر الله.

دلوقتي كلنا ممكن نعتمد الوصفة دي، بخمسة جنيه
كمون تخليهم في البيت وكل يوم تستخدمه مع السلطة
أو تعصر عليه ليمون مع مياه دافئة وتشربه، وممكن كمان
تضيف ليه جنزبيل وقرفه وتساعد جسمك على الحرق.
بخمسة جنيه بس، هات الكمون دايمًا طازج ومتخزنوش
فترات طويلة. وتكون دي أول خطوة ندخل جسمنا مواد
طبيعية مفيدة.



لا شيء يساوي
هدية البهجة.

في الحقيقة لا شيء يعادل الفرحة الحقيقية من القلب،
تظهر الفرحة أو السعادة عادة للحظات، ربما ساعة أو
يوم أو عدة أيام. السعادة هي نوع من أنواع الانفعال؛
لذلك ربما يمكننا تفسير كون السعادة لحظية، أو مؤقتة
بأن الانفعالات بشكل عام شعور مؤقت. الغضب أيضًا
انفعال، الحزن انفعال، العصبية انفعال. والمقصود
بكلمة انفعال أن ذلك الإحساس يحدث بسبب مؤثر ما.

الأمر أشبه بطلقة من مسدس، إذا ضغطت المحفز/
الزناد/ زر المسدس، ستنتقل الرصاصة، سنسمع دوي
الصوت الهائل وتصيب الرصاصة هدف ما. ربما هكذا
نفس الانفعالات، أما ما يحدث بعد الإحساس اللحظي
بالسعادة هو ما يستقر في النفس من حالة من الرضا،
حالة من البهجة، حالة من الشعور بالونس أو التفاؤل،
بعض السلام. وذلك هو الفارق بين الانفعال والحالة
المزاجية. يمكننا تشبيه الأمر بأثر الرصاصة على الهدف،

الاندفاع والدوي والصوت والانطلاق وقوة الرصاصة
كان لحظة معينة عند انطلاقها "عند الانفعال" وبعد انتهاء
الانفعال، يبقى أثر الرصاصة على الهدف، ثقب في جدار
أو لوح خشبي، يبقى الأثر/ الحالة لفترة أطول.

نحن بحاجة إلي تلك البهجة، الحالة العامة المسيطرة،
ننفل بالسعادة لحظات النجاح والحب وتحقيق
الطموحات واجتياز المراحل التي تمنيناها، وننفل
بلحظات الحزن أوقات الإحباط والفقد والحنين
للماضي وأوقات الخسارة. لكن الحالة العامة نريدها لو
تكون حالة بهجة/ حالة رضا.

إذا كنا نسعى لأن نعيش في حالة عامة من البهجة والرضا
فعلينا أن نوقن أن الحزن سيحدث رغمًا عنا، الأشياء
الحزينة تحدث دون تخطيط. وضروري إدراك أننا
في لحظة انفعال بالحزن عند حدوث ذلك، ربما لأن
الكثيرين يخلطون بين الحزن والاكتئاب. الحزن انفعال

جامع، ليس له شكل واحد واضح، في بعض الأوقات يبدأ بشكل كبير مسيطر صادم، ثم يتخذ من القلب مكاناً ويستمر في سحب كل الانفعالات الأخرى، ولا يتبقى إلا الحزن لفترة حتى يقل ويذهب تدريجياً، وذلك ربما هو الحزن المعتاد الذي يحدث عن خسارة شخص عزيز أو فقد حبيب. وبعض الحزن يتسرب ببطيء داخل قلوبنا، يسرق حرفياً كل مساحة مخصصة لأي انفعالات أخرى، يفعل ذلك خلسة، يتسرب ويسيطر تدريجياً، وعندما نبحث عن سبب واضح لا نجد، يتحول مزاجنا إلى حالة غريبة من الشجن والاستسلام، وذلك النوع أصعب؛ ربما لأنه يسلبنا قدرتنا على التبرير والفهم، يبدأ عادة مع الإحباط أو التعرض لموقف محرج وربما يستحبه بداخلنا مشهداً في فيلم أو ذكرى قديمة. ورغم أن الحزن البطيء أعمق تأثيراً إلا أنه يذهب فجأة دون أن نخطط أو نشعر، فجأة نكتشف أننا في وسط موجة ضحك أو نشوة أو فرحة وأن كل ذلك الحزن ذهب ولم يعد. الحزن إذاً

يحدث وهو انفعال متكرر على فترات لا يمكن تجنبه،
ويمكن محاولة التخلص منه بالانشغال بالأمور التي
نحبها، والتواجد مع الأشخاص الذين نرتاح لهم.

ماذا عن الاكتئاب؟

الاكتئاب هو حالة من الشعور بالإحباط والحزن وعدم الرغبة في أداء مهامك ورغباتك اليومية، عادة يصاحبه تغير في كيمياء المخ. نحن هنا أمام مرض حقيقي، مرض مصنف من منظمة الصحة العالمية، ويصاب به عدد كبير من البشر في العالم كله، مرض يحتاج إلى علاج سلوكي، وعلاج دوائي، وأحياناً تدخلات بجلسات كهربائية، وجلسات يوجا وتأمل، وغيرها من طرق التعامل مع الاكتئاب.

مشكلة الخلط بين الحزن والاكتئاب أننا أحياناً نمر بانفعال حزن، ربما يستمر لفترة طويلة فيما يشبه الحالة، أو ربما يكون مزاجنا العام أقرب للحزن والشجن،

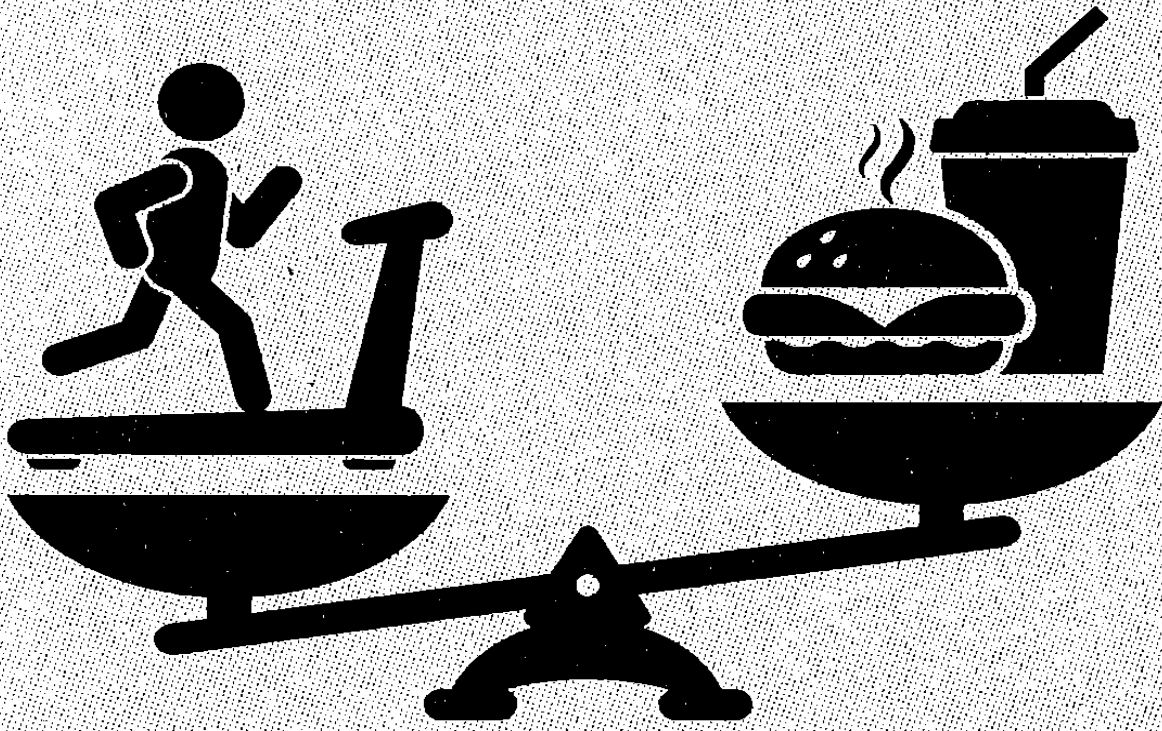
لكننا نظن أننا نعاني من الاكتئاب "المرض" وهذا ليس صحيحًا.

الاكتئاب يتسبب في إفراز هرمونات تؤثر في الجسد سلبيًا، تنزع منا الطاقة والهمة وتتركنا مسلوبين الإرادة، وليس لدينا رغبة في فعل أي شيء! نُصابُ بالقلق وبالصداع أحيانًا وبفقدان حاد في الشهية، أو بنهم شديد بشكل مرضي يجعلنا نلتهم كل شيء أمامنا! وقد يتسبب الاكتئاب في الفصام/ الاضطراب الثنائي القطب، وهو التغير الشديد في المزاج من النقيض للنقيض بدون سبب، وفي وقت قصير جدًا "ثوانٍ معدودة".

نحن بحاجة لأن نعيش حالة من البهجة؛ لذلك علينا عندما نشعر بحزن ألا نربط ذلك باحتمالية الاكتئاب، وأن نتعامل مع الحزن بإدراك تام أن له لحظته/ انفعاله ثم يزول إن شاء الله. وفي حالة -لا قدر الله- أن تم تشخيص ما نعاني منه بأنه اكتئاب عن طريق طبيب

متخصص، فعلينا ألا نهمل في العلاج ونأخذ الأمر
بجدية ونحيط أنفسنا بالونس، ولا نستسلم للنهم الشديد،
أو فقدان الشهية الشديد.

ولتذكر دائماً أن السعادة لحظة وأثرها ممتد، وأن الرضا
شعور جميل والعيش في حالة من الرضا يضيف للقلب
بهجة لا يعادلها شيء.



يابخت من وزن
أكله وموزننس
نفسه.

بتقف كل شوية على الميزان وتسال نفسك أنا إزاي بعد
أسبوع دايت نزلت ١٠٠ جرام بس؟ بتوزن نفسك كل
يوم الصبح وبالليل وعاوز تحس بالفرق بسرعة جدًّا؟
بيجيلك إحباط لما تحس إن وزنك مقلّش، وبتبدأ تكسل
ومتحافظش على أكلك وشكلك وجسمك عشان بقيت
مقتنع أنها مش فارقة؟

تعالوا نفكر سوا في الموضوع دا، أنت مهتم بوزنك فقط،
ولا بشكل جسمك فقط، ولا بوزنك وشكل جسمك؟
جسمنا بيتكون من هيكل عظمي وكتلة عضلية ودهون.
الهيكل العظمي ملناش دخل في شكله أو تكوينه أو
طبيعته، لكن الكتلة العضلية والدهون بيحددوا تقريبًا
شكل جسمنا الخارجي، ودول حاجتين لنا تدخل فيهم.
الدهون شيء مهم في الجسم لحفظ حرارة الجسم،
ومد الجسم بالطاقة، وبتساعد بشكل كبير في امتصاص
الهرمونات في الجسم، وبالتالي لازم جسمنا يحتوي

على نسبة من الدهون، لكن النسبة لو زادت بيحصل إنه يتم تخزين الدهون الزائدة في الجسم بأشكال مختلفة، ومن أكثر الأشكال المخزن فيها الدهون بتكون منطقة البطن والأجناب والأرداف والرجل. وبتتحول الدهون الزائدة ومع تراكمها لترهلات شكلها مش محبب، وعادة زيادة وزن الجسم في صورة الدهون الزائدة بيضغط على العضلات والمفاصل والأعصاب ويسبب مشاكل في ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، واحتمالية الإصابة بانسداد أو تصلب الشرايين لا قدر الله. طيب إيه اللي المفروض نفكر فيه؟

المفروض نفكر في إن شكل جسمنا يكون سليم؛ لأن عادة لو شكل جسمنا سليم والكتلة العضلية مضبوطة فدا معناه إن الدهون في نسبتها الطبيعية أو على الأقل في نسبة غير ضارة. وعشان تكون الكتلة العضلية قوية وواضحة ومضبوطة لدرجة إن شكل جسمنا يكون كويس

وجميل، دا معناه أننا بنمارس رياضة وتمارين بشكل يدعم كتلتنا العضلية.

سؤال مهم، لو أنا شكل جسمي سليم وجميل لكن وزني أكبر من الوزن المثالي، هل دا عادي؟

الوزن المثالي هو مجرد مؤشر، وبنحسبه بطرح/ خصم ١٠٠ سم من طولنا؛ يعني مثلا لو طولك ١٧٠ سم فوزنك المثالي وفقا للمتداول هو ٧٠ كجم، لكن تعالى نقول لو أنت طولك ١٧٠ سم، وأنت بطل كمال أجسام مثلا فوزنك المثالي ممكن يبقى أكثر بكثير من ٧٠ كجم، وميكونش دا بيمثل أي ضرر. اللي بنحاول نقوله إن أسطورة الوزن المثالي دي مجرد مؤشر، وإن العامل الأول والأخير مش وزننا، لكن شكل جسمنا ونسبة الكتلة العضلية إلي الدهون.

فلو أنت كل يوم بتوزن نفسك ومبتلاقيش نقص كبير، لكن بتمارس الرياضة بشكل يومي، وشكل جسمك بيتحسن فمتستعجلش، وكمل لحد ما توصل للشكل المثالي؛ لأن الشكل المثالي بيعبر عن سلامة وكفاءة.

المعادلة بسيطة، خفض نسبة دهون ورفع كتلة عضلية، وعدم الالتفات للفارق الكبير في الوزن بشكل مستعجل.

حد ممكن يسأل، هل يا دكتور ممكن أحقق الشكل المثالي بدون نزول وزن؟

كل إنسان وله حالة معينة، لو نسبة الدهون في جسمنا مرتفعة بشكل كبير جدًا فالأفضل ننزل الوزن الأول، ونركز إن الوزن يكون بينزل من الدهون مش من العضلات والكتلة العضلية، لحد ما نوصل للحد الطبيعي من الدهون، أو أقل نسبة دهون في الجسم، اللي هي تقريبًا ١٢٪ من جسمنا، وبعدها نبدأ نشتغل على رفع الكتلة

العضلية. ولو جسمنا نسبة الدهون اللي فيه قليلة، أو متوسطة فمممكن نبدأ رحلة فقد الدهون مع التمرين لزيادة الكتلة العضلية بالتوازي.

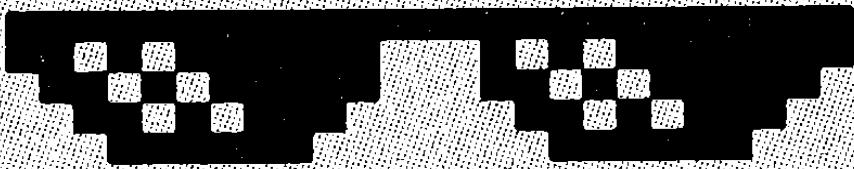
طيب يا دكتور لو أنا جسمي فيه نسبة دهون كبيرة جدًا بشكل مبالغ فيه، والمفروض أخسر وزن الأول، إزاي مركزش مع الميزان؟

تعالوا نقول نقطة مهمة، إحنا اكتسبنا وزننا دا في فترة أد إيه؟ تقريبًا فترة تعادل ٥٠٪ من عمرنا، وجايز أكثر، وبالتالي اللي قعدنا نبنيه في سنين ليه منتظرين نخسره في لحظة؟ إحنا بنتكلم عن خسارة وزن بشكل منطقي وعملي، الموضوع أشبه بترميم وظيف هيكل وشكل عمارة عريقة وجميلة حابين نحافظ عليها، سهل جدًا نهدا كلها في يوم، بس دا هيكون نهاية لها، لكن صعب نعيد ترميمها وتشكيلها في يوم، الموضوع هياخذ وقت. نفس الفكرة، أجسامنا محتاجة وقت عشان تنزل بشكل

آمن؁ وعشان كده بنقول إننا منستعجلش في الحكم على
الميزان؁ خدوا وقتكم و أهم حاجة يكون عندنا إرادة
وعزيمة وخطوات ثابتة و واثقة نحو هدفنا؁ و اوزن كل
فترة عشان تحس بفرق؁ ولو ملقتش فرق واضح اسأل
نفسك أنت بتاكل إيه وافتكر المعادلة اللي اتكلمنا عنها
كثير؛ بروتين أكثر؁ أقل نسبة كربوهيدرات؁ الاعتماد
على الألياف والخضروات؁ والدهون اللي تدخل
جسمنا تكون طبيعية وآمنة؁ مش مهدرجة؁ ولا مصنعة؁
ولا بنسبة كبيرة.

اوزنها صح

أسلوب حياة.



سميرة عمالة تكح وهي علي التريدميل، وهي مش قادرة
تاخذ نفسها، جنبها وقفت رنا اللي قالتها:

- مش قادرة تعملي ريجيم؟ طيب بلاش ريجيم اشربي
مياه، اشربي شاي أخضر وسكر صحي وملح صحي،
وحطي كريم قبل ما تنامي، والعبي شوية رياضة،
واشفتي بطنك، وكفاية مياه غازية، اشربي عصير كثير
وابدأي دايماً يومك بشوية تمرينات بطن، صدقيني
الحاجات دي كلها لما تواظبي عليها كام شهر ورا بعض
مش هتكحي وتحسي بكل الألم دا وأنت علي التريدميل،
ولا أنت إيه رأيك؟

سميرة سمعت ومعلقتش، لكن رنا فضلت مكملة
كلامها:

- مترديش مترديش عارفة أنك مش عارفة تاخدي
نفسك، علي فكرة أنا مثلاً النهاردة يومي طويل أوي بعد

الجيم، وعندى أكثر من ميتنج ورا بعض، فبسند نفسى
بالعصير والتفاح الطبيعى دا، يلا بقى بلاش كسل.

بعد ستة أشهر:

سميرة شغالة على التريدميل وجنبها بنت عمالة تكح
ومجهدة، سميرة - و هي في حالة لياقة عظيمة جدًا -
بتتلفت وتقول للبنت: مش عارفة تعملي ريجيم؟ طيب
بصي بقى.

عصير البنجر (شمندر).

- لماذا كل شيء صحي يكون باهظ الثمن؟

تساءلت رشا في غضب وهي تولي ظهرها للمتجر.

- يا أستاذة! إنتي عايزة حاجة صحية ومش غالية ومش مكلفة خالص صح؟! تعالي بقى أقولك علي المفاجأة اللي معايا دي.

تنظر له رشا بتوجس، رجل يرتدي حلة سوداء وملابس ساحر، ويمتلك ابتسامة عريضة، يغمز لها وينحني كأنه علي وشك تقديم عرض مسرحي قبل أن يقول: البنجر، أو الشمندر؛ دا نوع من أنواع الخضار مش متخيلة مليون

معادن وفيتامينات أد إيه، لازم تتعودي وتعودي أولادك من بعدك أنهم يواظبوا عليه، ويا سلام لو عصير كمان. وعلي فكرة ممكن يتسلق أو يتعمل مخلل، يتحط عليه ملح وفلفل ويتساب لتاني يوم في التلاجة، هيبقي طعمه حلو أوي، ولو هتعمليه عصير فاعمليه عصير في عصارة الجزر، العصير حلو جدًا، لو بتعاني من حب الشباب أو عندك مشاكل شعر، وكمان بيقاوم الزهايمر؛ لأنه يساعد علي تدفق الدم للمخ فيحارب الخلايا السرطانية، وبيحسن جدًا من نشاط الدورة الدموية بالنسبة لمرضي الضغط، ومليان حديد، فمناسب للي عنده أنيميا، وبيساعد الكبد علي تخليص الجسم من السموم، وعشان أجاب سؤالك: هو رخيص مش غالي، وموجود في أي سوپرماركت.

تهز رشا رأسها وهي تنظر للساحر المائل أمامها وهو يناولها بعض البنجر قبل أن يستدير راحلاً.

وعندما عادت رشا لمنزلها وجدت نفسها تقول لوالدتها
العجوز: ماما، تشربي عصير بنجر معايا؟

لبن اللوز.

لم تمتلك مروى سوى أن تترك العنان لدموعها وهي
تفكر أزوجها يحبها أم لا؟ والدته الشمطاء تلك بنظراتها
الوقحة المستمرة، وتشككها الدائم في جمال مروة.
كانت مروة تسير بوهن عندما ظهر أمامها فجأة بائع
جوال يبدو وكأنه ينتمي لعصر آخر، بابتسامة ساحرة
وقبعة ساحر السيرك، قال لها وهو يظهر صف أسنانه
اللامع بفخر: لبن اللوز هو الحل.

رفعت مروة حاجبيها واعتقدت للحظة أن الرجل
يعاكسها، أو شيء من هذا القبيل، ويشبهها بلبن اللوز،

في تلك اللحظة أردف الرجل متجاهلاً تعبير وجهها:
لو لديك حساسية من اللبن البقري الطبيعي أو طفلك
كذلك، أو لديك أي مشكلة مع اللبن البقري في العموم،
فالبديل الطبيعي والصحي لك هو لبن اللوز. أنتِ تعرفين
طبعاً أن اللبن النباتي هو أقل في السعرات الحرارية بكثير،
كما أن مزج اللبن النباتي يساعدك تمامًا في التخلص من
الدهون، خصوصاً مع الانتفاخات.

- أي انتفاخات؟! -

تزداد ابتسامة الرجل وهو يغمز لها قبل أن يقول: دعك
من حماتك ومؤامراتها تلك. أنت حامل يا سيدتي وأنت
بحاجة بشدة للبن اللوز الفترة القادمة، لا أعني بذلك
أن اللبن البقري سيء، علي العكس تمامًا، ولكن اللبن
النباتي أفضل بديل للتخلص من الوزن بعد الحمل،
ولو طفلك يعاني حساسية من اللبن البقري فالنباتي

سيساعدك بكثير، هو منتشر في كل المتاجر علي أية حال.

عقدت مروة حاجبيها ونظرت للأرض مفكرة: حامل؟! أي خيال هذا؟! لقد حاولت مع زوجها لأعوام دون جدوى. والآن يأتي هذا الغريب مرتدياً زي السحرة ليقول لها إنها حامل، وأنها بحاجة للبن نباتي؟ ولكن شيئاً ما منقبضاً بداخلها أخبرها أن الرجل لا يدعي ولا يكذب.

رفعت مروة رأسها لتجد أن الرجل قد اختفي، ولا يوجد سوى ضباب أمامها كأنها حقاً في فقرة حلم، وفي الآن نفسه تستقر في يدها زجاجة لبن اللوز.

كونها حامل سيحل كل مشاكلها مع حماتها، وهي تعلم أن أمراً كهذا سيعيد بينها وبين زوجها شعلة الحماس مرة أخرى. عليها فقط أن تتجه للمنزل؛ كي تقوم بالاختبار

وتتأكد. هنا سمعت مع حفيف الرياح صوت الساحر
وهو يضحك ويضيف: ولا تنسي أن لبن اللوز مفيد تمامًا
لكِ بالأخص لأنك نباتية.



ممکن نهدي
شویة؟

محتاجين نقل التوتر والضغط في حياتنا لأقل درجة ممكنة، التوتر انفعال يحصل فجأة لأسباب كبيرة وأحياناً لأسباب بسيطة أو تكاد تكون تافهة. مشكلة التوتر والضغط أنه يسبب أنشطة كثيرة في دماغنا بتأثر على جسمنا كله.

في هرمون مهم جداً اسمه هرمون الكورتيزول، والهرمون دا يفرز في جسمنا يومياً بكميات طبيعية جداً، ويكون أعلى تركيز له الصبح بدري مع بداية اليوم، وبيقل تركيزه جداً في آخر اليوم. هرمون الكورتيزول مهم جداً لحاجات كثير في جسمنا؛ يساعد على تنظيم ضغط الدم، ينظم مستوى الإنسولين في الجسم، يساعد في تنظيم سكر الدم. وهو هرمون مهم جداً في عمليات التمثيل الغذائي.

لما بنتوتر أو بندخل في حالة من الضغط العصبي، الهرمون دا يفرز بكميات أكبر بكثير من معدله الطبيعي،

وبالتالي يبدأ يآثر على كل الوظائف ومنها سكر الدم،
وتحفيز هرمون الإنسولين اللي دوره يبدأ يتعامل مع
الأكل اللي داخل جسمنا إنه تخزين محتمل، ونبدأ نحس
إننا جُعنا وعاوزين ناكل أكثر، والأكل اللي يدخل يبدأ
يتخزن على شكل دهون زائدة في جسمنا!

إيه تاني ممكن يعمله التوتر والضغط؟

في دراسات بتقول إن من كل (٣) عندهم قولون عصبي في (٢) منهم بدأ معاهم المرض دا بسبب القلق والتوتر والضغط العصبي، هل لاحظت مرة إنك بسبب ما كنت منفعل ومتعصب جامد إن بدأ يحصلك انتفاخ وتحس بألم في معدتك وفي القولون؟

هل مرة كنت مستني نتيجة تحاليل / امتحان / صفة / أي حاجة، ومن كتر ما انت قاعد متوتر وقلقان بدأت معدتك تتعبك ويحصلك انتفاخ صعب جدًا يخليك مضايق أكثر؟

الضغط العصبي والقلق شيء ممكن يآثر على جسمك بشكل كبير، جازيز في لحظة الانفعال متوقعش إن الانفعال النفسي دا ممكن يضر شيء ملموس في جسمك، لكن دلوقتي بدأنا نفهم شوية إن الضغط والقلق والتوتر عامل كبير بيآثر علينا.

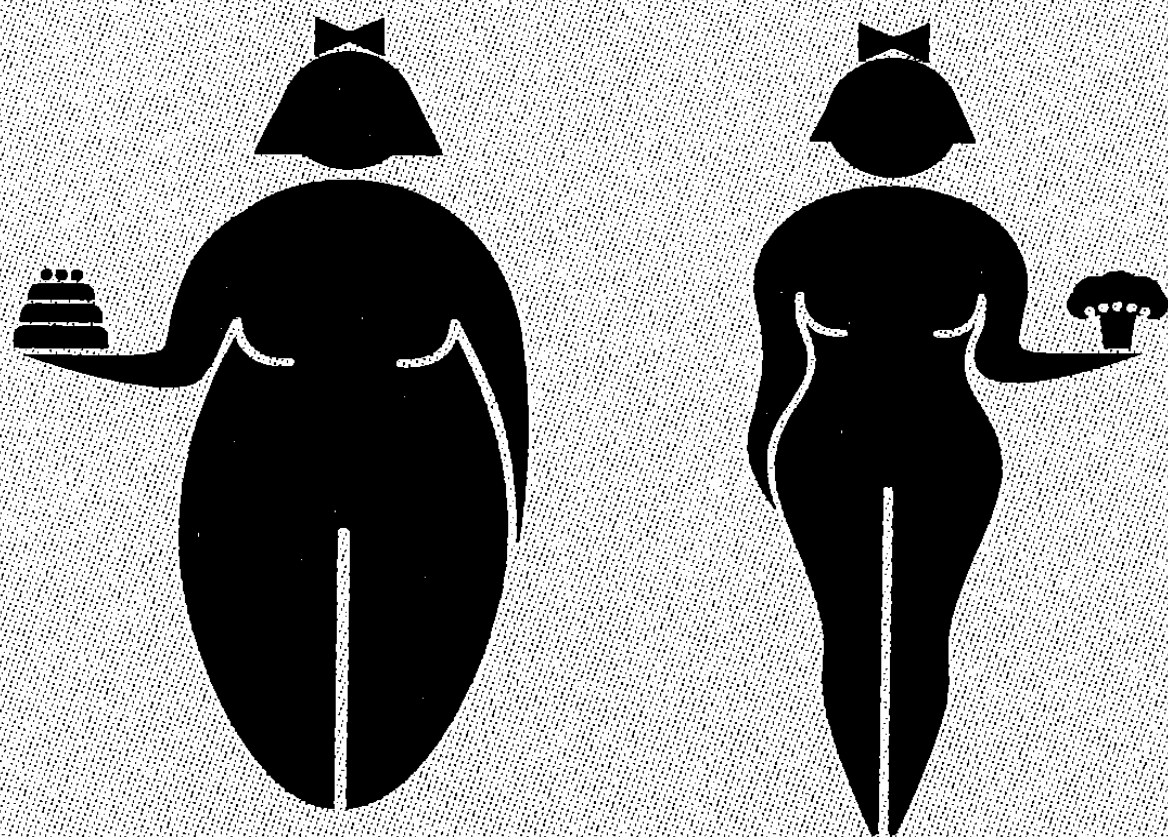
في نقطة مهمة جدآ، لو انت شخص أغلب الوقت بتضغط على نفسك، أو ظروف شغلك وحياتك مسيبالك حالة من الضغط العصبي والنفسي بشكل كبير طول الوقت، فدا معناه إن التأثير على جسمك مستمر طول الوقت! هنا لازم تاخذ وقفة مع نفسك وتعيد حساباتك وتفكر إنك محتاج تتعلم إزاي تسترخي، محتاج تتدرب على الفصل بين حياتك وشغلك، محتاج تبدأ تمارين تأمل ومحاولات للهدوء عشان تقدر تعيش حياتك في سلام وتحافظ على صحتك.

سؤال سريع مهم: هل الضغط النفسي يمكن يسبب زيادة في الوزن؟

إجابة سريعة، الضغط النفسي هيسبب تخمة في النفس، كفاية إنك تحس طول الوقت بخنقة وضيقة وارتفاع في ضغط الدم! بالإضافة لدا كمان هرمون الكورتيزول هيرتفع، سكر الدم هيرتفع، الإنسولين هيرتفع، هنعس بجوع، هناكل الأكل هيتخزن!

فبساطة إحنا محتاجين نتعلم نهدي شوية، ونحاول ننبسط.

النشويات البسيطة والمعقدة.



الموضوع دا مهم جدًا في فهم النشويات/
الكربوهيدرات.

النشويات هي الأكلات اللي بتمد الجسم بالطاقة،
بتدخل جسمنا تتحول لجلوكوز (سكر) وتتحرق بسرعة
وتدي جسمنا الطاقة اللي محتاجها.

النشويات البسيطة بتتكون من سلسلة بسيطة من الجزيئات
اللي بتتحول بسرعة جدًا لسكر، وما بتستهلكش طاقة أو
مجهود في حرقها في الجسم، وبتكون موجودة بشكل
كبير في أكلنا المتداول يوميًا زي مثلاً:

- السكر الأبيض المكرر (سكر الشاي).

- الدقيق الأبيض المكرر (دقيق القمح).

- الصودا.

الأكل المعتمد على دقيق وسكر أبيض بكل أشكاله زي
المخبوزات مثلاً، أو المكرونة. وفي قاعدة مهم نكون
عارفينها بتقول: كل ما كانت النشويات أسهل في هضمها
وتحولها لسكر في الجسم، كل ما كانت بتأثر على وزننا.
طيب ليه؟ لأن سرعة تحولها لسكر بكميات كبيرة بيخلي
البنكرياس يشتغل بشكل أكبر وينتج إنسولين بشكل أكبر
جداً، ودي من أهم مسببات السمنة؛ لأن كل السكر دا
بيتخزن في الجسم في شكل وزن زائد وترهلات في
المستقبل، كمان لأنها بتتهدم بسرعة، فالجسم لا يبذل
أي مجهود أو طاقة في حرقها، وبالتالي جسمنا مش
بيخسر أي طاقة وبيستمد منها طاقة زيادة عن الحاجة!

النشويات المعقدة:

وهي بتحتوي على جزيئات أكبر وأعقد من السكر والنشا والألياف، بتدخل جسمنا وتتحول لسكر لكن بكميات أقل بكثير من النشويات البسيطة، و وجود الألياف يسبب إحساس بالشبع والمعدة بتتملى بشكل كويس بدون الحاجة لأكل جديد، ولها أشكال كثير، منها:

- البطاطس / البطاطا.

- الرز .

- الحبوب الكاملة؛ زي الرز البني، والقمح الكامل غير المكرر.

- البسلة.

- الأكلات المعتمدة على الحبوب الكاملة، زي المكرونة البني، والعيش البلدي المحتوي على ردة.

النشويات المعقدة بتستهلك طاقة كبيرة في حرقها، وبالتالي الجسم بيخسر طاقة نتيجة الحرق دا، فبيخسر جزء من المتخزن زيادة في الجسم أو جزء من اللي كان هيتخزن، ودا كويس جدًا.

الملخص إننا محتاجين نزود استهلاكنا لنشويات معقدة في مقابل النشويات البسيطة، بمعنى إننا أصلاً المفروض نقلل كل النشويات بشكل عام زي ما اتفقنا سابقاً، لكن لو ضروري هنستخدم نشويات في أكلنا، أو كنا برا البيت وهنختار أكل من مكان معين، تعالوا نلجأ للنشويات المعقدة أكثر من البسيطة. العيش / الخبز البلدي بدل العيش الفينو، المكرونة البني بدل البيضا، الرز الكامل يكون أفضل، والرز عموماً أفضل من المخبوزات، الفاكهة بدل الحلويات. اللبن بدل العصائر المعتمدة

على السكر والآيس كريم، عسل النحل بدل السكر.

الموضوع محتاج إنك تتعود، يعني لو اشتقت لسندوتش برجر، المشكلة الكبيرة في طبقتين العيش الفينو المعتمد على دقيق أبيض واللي هتتخزن بالكامل تقريبًا في جسمك على شكل دهون زائدة. فلو قدرت تاكل البرجر بطبقة واحدة وتشيل طبقة الخبز اللي فوق هيكون أفضل كثير، لو قدرت تاكله من غير خبز خالص يبقى عظيم.

لكن تخيل إنك تاكل سندوتش برجر كله بطبقتين الخبز، وتطلب معاه بطاطس وصدودا!

- نشويات بسيطة (خبز).

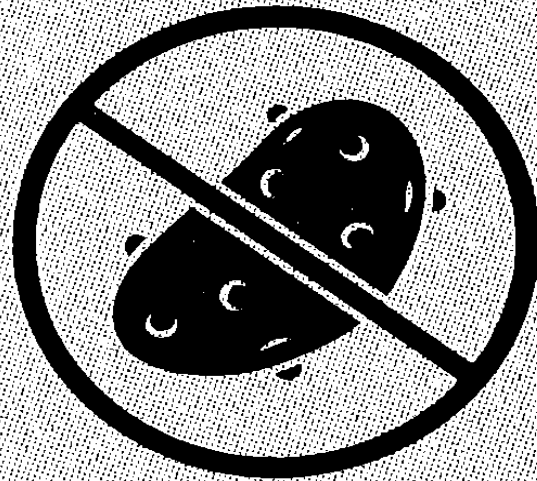
- دهون مهدرجة (في تصنيع البرجر وتسويته والبطاطس).

- نشويات معقدة (بطاطس).

- نشويات بسيطة (صودا).

تخيل إن دا تحديدًا نقدر نقول إنه أكل دخل جسمنا
ومخرجش، كمية سعرات حرارية كافية ليوم كامل أو
أكثر تم استهلاكها في وجبة واحدة!

تركيزنا في نوعيات الأكل هيخلينا نعرف نوازن وننظبط
ونعيش أفضل.



دايت منع
النشويات.

لو بنحاول نخسر وزن وبنعتمد في دا على دايت/ حمية،
فلسفتها هي منع النشويات تمامًا فإحنا لازم ننتبه لنقطة
منع النشويات نهائيًا هيوقف مكون مهم جدًا من اللي
بيمد الجسم بالطاقة اللي محتاجها يوميًا، وبالتالي جسمنا
هيبدا يعتمد على عناصر تانية عشان يوفر الطاقة الأساسية
اللي محتاجها، منها الدهون الموجودة في جسمنا فعلا،
لكن هيفضل جسمنا في نهم شديد للنشويات، وبالتالي
مع أول مرة هتنسى أو هتشتاق لأكلة فيها نشويات كثير
زي البيتزا مثلاً، جسمك هيحاول يخزنها بالكامل؛ لأنه
بدأ يفهم إن النوع دا محروم منه!

دا غير إن فكرة منع النشويات تمامًا ضد مفهوم الأكل
المتوازن اللي أغلب النظريات العلمية مبنية عليها.

طيب ليه نجوع جسمنا لمكون معين ونحرمه من
استهلاكه تمامًا لو ممكن ننظمه؟! ليه نخلي جسمنا في
حالة نهم شديد للنشويات، ويبقى متحفز بشكل كبير

لتخزينها بمجرد ما يحصل عليها ولو بكميات قليلة جدًا
في أي شكل؟

طيب لو فرضنا إن الدايت دا بغض النظر اسمه ايه، إننا
مشينا عليه فعلا وارتحنا فيه لحد ما قدرنا نوصل للشكل
والوزن المثالي، وحابين بعدها نرجع ناكل عادي هيكون
الوضع إيه؟

هيكون الوضع ساعتها أننا نبدأ نستهلك نشويات مركبة
بشكل قليل جدًا، ونزود الخضروات عشان فيها ألياف،
ومانستسلمش بسهولة للمخبوزات المعتمدة على
الدقيق الأبيض، ونبدأ نعود جسمنا إن الكربوهيدرات
تدخل تاني بشكل طبيعي؛ عشان يبدأ يتخلص من حالة
النهم اللي فيه، ودا طبعا لازم يبقى معاه ممارسة للرياضة.



بتعمل إيه لما تكون مخنوق، زهقان، مهموم؟

بتحس أنك محتاج تتنفس، تخرج تشم هوا جديد، هوا طازج، تمشى في الهواء وتفكر بهدوء لحد ما تحس أنك بقيت أحسن؟

تقريبًا كلنا بنكون محتاجين نتنفس، محتاجين نشم هوا في أوقات كثير. جسمنا برضو محتاج يتنفس، محتاج يفك، محتاج يحرق الدهون اللي فيه ويشبع الخلايا بأوكسجين. وأكثر حاجة ممكن نفيد بيها جسمنا هي إننا نتنفس صح، في تمارين مخصوصة للتنفس السليم.

تخيلوا إن أول درس في ممارسة أي رياضة هو إزاي تتنفس صح، وتخيلوا إن علاج أزمات عصبية، أو نوبات هلع ممكن تكون إنك تتنفس كويس!، تشم هوا، تنظم نفسك، تتعلم إزاي تتعامل مع هوا اللي حواليك!

طيب النفس الصح ممكن يبقى مفيد في إيه؟

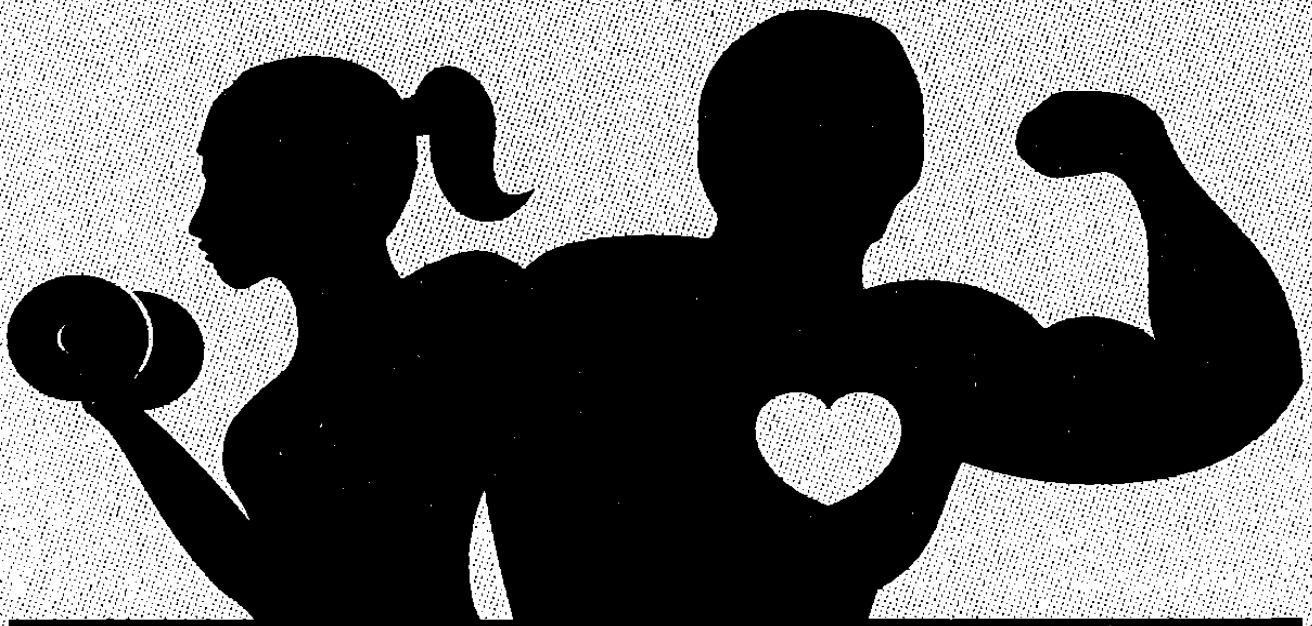
هنتفاجئ لو عرفنا إن النفس الصبح بيخسس! بالظبط كده، أنت قرأت صبح، النفس السليم بيخسس، الدهون عبارة عن مركبات كيميائية بتتكون من اتصال جزيئات مع بعضها؛ منها الكربون والهيدروجين، ولما بنبدأ نتنفس كويس الأوكسجين بيبدأ يشبّع الخلايا ويغذيها، وتتحسن الدورة الدموية، وبالتالي تتحسن عملية الحرق داخل جسمنا، وتبدأ الروابط اللي بين جزيئات الدهون تتفكك وتتحول لثاني أكسيد كربون بيخرج مع النفس، ومية بتخرج مع العرق والإخراج. تخيلوا إن النفس السليم بس لو حده ممكن يحرق دهون أكثر في جسمنا!، غير إن عملية تنظيم النفس بتخلي عضلاتنا وخلايانا تشبع بالأوكسجين بشكل كافي، ودا مهم جدًّا.

لو بتروح الجيم بشكل مستمر جرب تتنفس صبح، وتتنفس كويس بعمق وهتلاحظ إن معدل الحرق ممكن توصله في وقت أسرع، وإن كفاءة التمرين بقت أحسن.

في تمارين كثير وفيديوهات منتشرة عل الإنترنت عن
التنفس، محتاجين نركز إزاي ندخل جسمنا أكسجين
بعمق وبكثرة، ونخرج نفسنا بالراحة عشان ياخذ معاه
أكبر كمية ثاني أكسيد كربون.



اتنفسوا، الموضوع سهل.



تسوى إيه الحياة
من غير رياضة؟!

صديقة كانت بتحكي لي إنها اتولدت "تخينة" أو وزنها زايد/ مليانة، بتحكي لي إن وهي صغيرة كانت خدودها كبيرة، وكان كل حد يزورهم أول ما يشوفها يمسكها من خدودها ويقعد يلعب فيهم وهو فاكر إنه كده بيلاعبها، لكن هي كانت بتأذي جدًا، ولما دخلت المدرسة لأول مرة بدأت رحلة مع التمر من أغلب زميلها وحتى أساتذتها، رغم إنها ماكانتش شايقة إنها بتعمل أي حاجة غريبة عشان تكون مليانة، هي كانت بتاكل زي أغلب أسرتها، وزبي أغلب أصدقائها في المدرسة، الأكل العادي المعتاد. وماكانتش فاهمة بشكل حقيق إيه ذنبها في إنها اتولدت لقت نفسها كده. لكن رغم كل اللي حصلها دا ماكانش عندها أي حافز في يوم من الأيام إنها تمارس الرياضة، كانت بالنسبة لها الرياضة دي شيء صعب جدًا وغير محبوب، وكانت بتفضل التلفزيون والموسيقى وخروجات المطاعم والأكل الجاهز. بعد تخرجها في الجامعة اكتشفت إنها ملفتتش نظر أي حد

طوال (٤) سنين في الجامعة، وإن مفيش حد أعجب بها، وكل أصدقائها كانوا يحبوها لكن مكانها محفوظ في الـ friend zone و مخرجتش منه طول (٤) سنين جامعة.

ولما اتخرجت اشتغلت في مجال تصميم الجرافيكس والرسوم، وظيفة معتمدة بشكل كبير على قضاء وقت طويل قدام الكمبيوتر، مفيش حركة، مفيش مقابلات واجتماعات وزيارات لعميل أو لشركة، قعدة طول اليوم، ومشروبات أثناء الشغل فيها سكر، وطلبات أكل من مطاعم كلها كربوهيدرات.

وفجأة قابلت شخص حست إن هو ذا المنقذ، شخص بسيط بس عاقل، طيب بس شخصيته قوية، دمه خفيف لكن عملي، بيعرف يفصل بين حياته الشخصية وحياته العملية، مسؤول، ما بيكدش، محترم، بس بيحب الحياة ومش معقد. شخص حكيم، كان كل حلمها ساعتها أنه يكون من نصيبها. في مرة وهما قاعدين مع بعض

اكتشفت إن الشخص دا مش شايفها أصلاً، يعني هي موجودة معاه وبيتكلموا بس هي كالعادة في مساحة الأصدقاء المخصصة لها من زمان، اكتشفت دا لما حكى لها إنه هيخطب، وإن خطيبته في الطريق دلوقتي وهو مبسوط إنه هيعرّف خطيبته على أقرب أصدقائه!

وصلت خطيبته وكانت بنت جميلة جداً فعلاً، جمالها هادي وبسيط، لكن الأهم إنها كانت متناسقة جداً، كان جسمها مشدود ومتناسق جداً.

يومها صديقتي دي قررت ماتكونش أقل من أي بنت، وبدأت تلعب رياضة وتشارك في جيم، اشتراك (٦) شهور دفعت ثمنه وراحت مرتين، بعدها اتحمست تاني، اشتراك سنة وراحت مرتين!

الطبع غلب التطبع ومقدرتش تغير من نفسها، اتقطعت علاقتنا لسنتين وبعدها اتقابلنا صدفة، سلمت عليا

ومعرفتهاش في الأول، كانت بنت متناسقة جدًا، مبعثش
مليانة زي زمان وكانت بنفس خفة دمها وروحها الحلوة،
قالتلي اكتشفت إني بنزل أمشي في المول عشان أدور
على مطعم حلو آكل فيه، طيب طالما هتمشى في المول
طيب قررت أفرد ضهري، وأشد جسمي، واشفط بطني،
واتنفس كويس، وأتمشى لوقت أطول، وأبقى حولت
التمشية جوا المول لتمرين. بشرب في اليوم صودا
(٣) مرات، دا غير الشاي والقهوة والعصائر، وتقريبًا
مبشربش مياة خالص، طيب فكرت أقلل المشروبات
دي تمامًا، واعتمد على المياها، أشرب لتر ونص مياها في
اليوم، ودا شيء صحي ومش هيخليني محتاجة أشرب
أي حاجة تاني وهحس أنني تمام. بقيت أخلي في حياتي
جزء تمشية أساسي في يومي، كنت بكسل أعدد (٢٠) عدة
بطن، فبقيت أواظب إني أعدد (٥) مرات أول ما أصحى
كل يوم، و (٥) مرات قبل ما أنام. بعد سنة لقيت نفسي
بعد (٥٠) و(١٠٠) ساعة من غير ما أتعب، انتظمت في

الصلاة، والانتظام في الصلاة بيريحنا نفسيًا، وحركات الصلاة بتساعدنا نحرك جسمنا كله، كنت زمان بلاقي صعوبة في أني أسجد وأقوم وأفضل أنهج، دلوقتي بقى نفسي كويس وحياتي أفضل.

قالت كل كلامها وكانت مبسوبة، حقيقي حسيتها مبسوبة جدًا من قلبها وفرحتها جدًا. سكتت للحظات وبعدين قالتلي جملة أثرت فيا جدًا، قالت:

“ومبقاش يفرق معايا خلاص إن حد ينتبه ليا؛ لإني بقيت منتبهة لنفسي، وشايفة نفسي حد جميل وكويس، ودا أهم من كل الناس”.

صديقتي من غير ما تقصد حولت الرياضة والنظام الصحي لأسلوب حياة بشكل بسيط، فكل حياتها اتغيرت. وهو دا اللي محتاجين نعرفه، الرياضة مش شرط تمارسها في مكان معين، أو تخصصلها وقت

محدد. الرياضة نقدر نمارسها طول الوقت، وكل حاجة ممكن تبدأ بالتدريج؛ لأن الأصل في الرياضة الاستمتاع بالتأثير اللي بيحصلك منها، التأثير الإيجابي الجميل، والاستمتاع باللعبة نفسها. متربطش نفسك بأوزان معينة لازم تشيلها، أو عدد تمارين معينة، حاول تتمرن وأنت مبسوط، ولو بخمس عدات بطن قبل ما تصحى وقبل ما تنام.



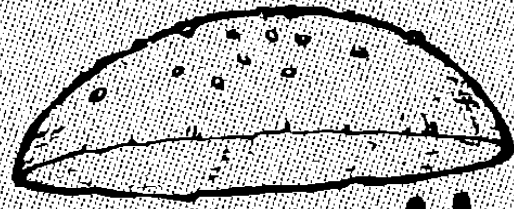
السؤال الأزلي اللي بيكرهه الرجاله، هناكل إيه النهارده
يا بابا؟

يمكن لأن الرجاله عادة بتبقى دماغهم في وضعين
ملهومش تالت؛ أما دماغهم مشغولة جدًا بموضوع معين
فمش مركزين في أي موضوع تاني، أو دماغهم حرفيًا
مفيهاش أي حاجة دلوقتي، ومش مستعد إن دماغه حد
يملاها بأي حاجة حتى لو بسيطة زي هناكل إيه النهارده؟

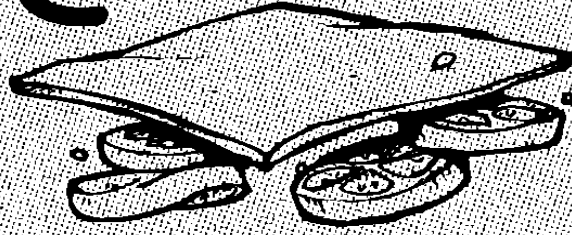
هنا بييجي دور الست في إنها لو عرفت تسيطر على
إجابات واضحة ومحسومة للسؤال دا، فغالبًا هتضمن
إن بيتها ماشي على نظام سليم.

تجهيز جدول أكالات للأسبوع ممكن يبقى مفيد جدًا
جدًا، بإنك ترتبي أسبوعك كله هيعدي إزاي، وهتعلمي
فيه أكل إيه، وتجهزي مشترياتك وأمورك عشان لا
تسألني السؤال دا، ولا تسمحي للدماغ حد من البيت

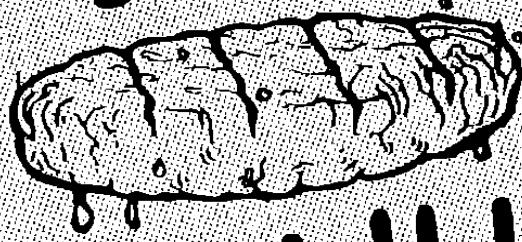
تروح ناحية أكل براء، اللي بيكون غالبًا غير مراعي تدابير
الأكل الصحي السليم.



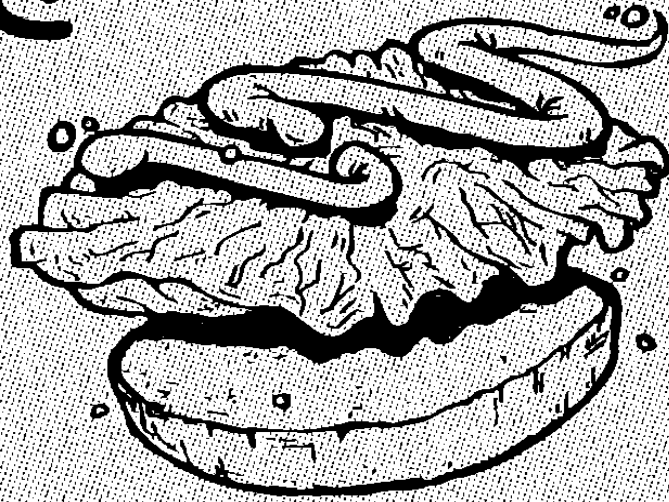
الزروج



وما أدراك



ما الزروج!



زمان كان الخروج هو إننا نروح حديقة أو ملاهي، مسرح أو سينما، والأغلب تمشية في وسط البلد، أو على النيل مثلاً. كانت الخروجات فيها عنصرين مهمين جدًا:

- التمشية (الحركة).

- الاستمتاع (الدردشة).

حاليًا الخروجات بقت إننا ننزل نقعد على كافيه وغالبًا بنقعد كل واحد باصص في موبايله، مبقاش في حركة ولا تمشية ولا حرق، وبقينا نقعد ناكل ونشرب وحتى جايز نتكلم قليل!

في آخر (١٠) سنين تحولت الخروجات إلى زيارة مطعم معين! بقينا نخرج عشان ناكل، مش عشان نخرج! والتحول الغريب اللي حصل في فكرة الخروجات زود تأثرنا النفسي والجسدي بشكل سلبي.

إحنا محتاجين نغير شكل خروجاتنا، نرجع تاني ننزل

نتمشي، نقلل استخدامنا للعربيات، ونتمشى مع بعض
ونرددش ونتكلم، ونخرج الكبت والغضب والإحباطات
في الدردشة والمشوار.

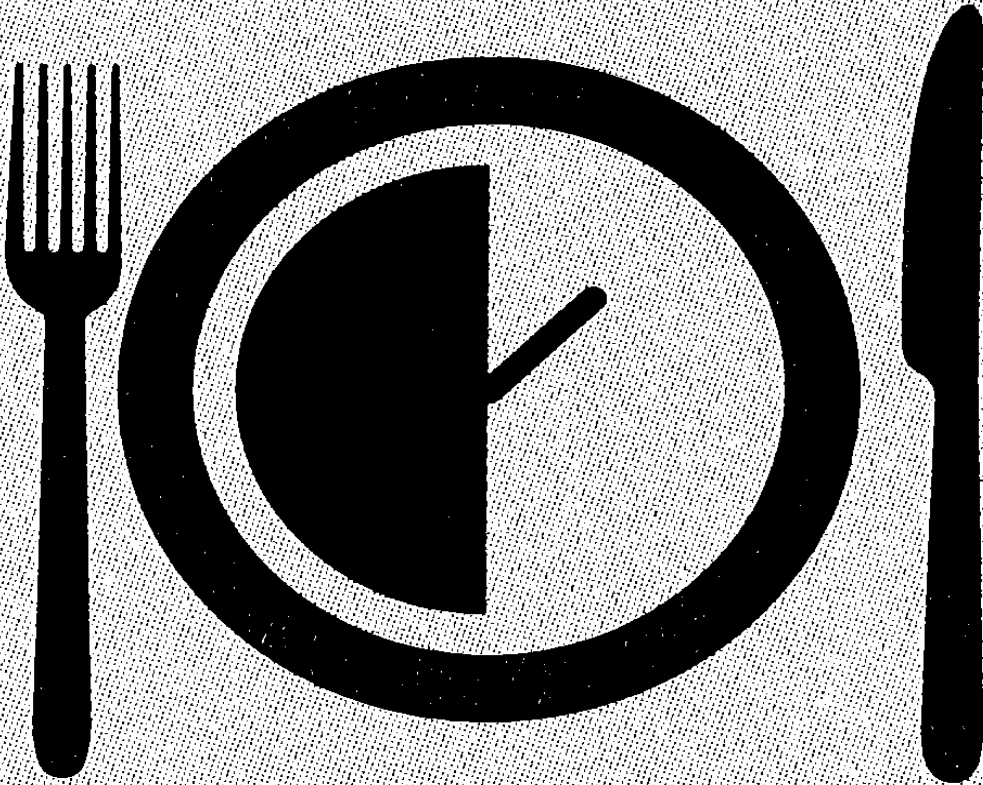
في عنصر مهم جدًا لازم نتكلم فيه وهو الأكل في
الخروجات، لو هناك برا وإحنا خارجين، أو لو طبيعة
الخروجة مثلا إنها رحلة أو مصيف، واللمة دايماً بتحب
الأكلة الحلوة، فكر بس لثواني، لو ينفع تاكل السندوتش
من غير بيبي وبطاطس يكون أفضل، لو ينفع تخلي
السندوتش وسط مش كبير يكون أفضل، لو ينفع الأكل
يكون رز وبروتين يكون أفضل وأفضل، ولو هتروحو
القهوة بعد الأكل اشرب من غير سكر، متبقاش وأكل
سندوتش وكولا وبطاطس وتروح القهوة تشرب كولا
تاني! أو تشرب عصير بسكر مع آيس كريم. فكر في
اختياراتك اللي تساعدك تبسط أكثر؛ لأنك ممكن تروح
ضميرك واجعك، أو تروح عندك تخمة وانتفاخ ووجع

بعد خروجة حلوة، فليه نعمل في نفسنا كده؟!!

الخروجة الحلوة تمشية ودردشة وضحك وروقان بال،

الخروجة الحلوة نفسية حلوة.

عاوز يكون عندك
كام سنة؟
أو فوائد الصيام
المتقطع.



إيه السؤال الغريب دا؟ هو الواحد ينفع يحدد عمره؟
إحنا بنكبر سنة ورا سنة ومفيش حد يقدر يوقف العمر!

طيب هنا محتاجين نوضح نقطتين: في عمر اسمه العمر
التسلسلي، وعمر اسمه العمر البيولوجي.

عمرك التسلسلي دا عمرك بالسنين، اتولدت سنة كام
وفات كام سنة؟!

عمرك البيولوجي دا عمر الخلايا اللي جواك، أو بشكل
أوضح خلايا جسمك في صحة جيدة ومحافظة على
نفسها ولا في صحة متدهورة؟! ودا يمكن بيان لما
تشوف الرياضيين والناس المهتمة بجسمها وصحتها
وتلاقيهم ناس جميلة وجسمهم مشدود، حتى لو هم
سنهم التسلسلي / أعمارهم كبيرة.

المشاهير يكون شكلهم جميل، وأجسامهم متناسقة
أغلب الوقت، ناس كثير بتتخيل إن دا بسبب عمليات

تجميل، لكن لازم نوضح إن مهما كان فيه عمليات
تجميل مش هتقدر العمليات تخليك مشرق وجذاب
طول الوقت. المشاهير عادة بيتابعوا نظام حياتهم مع
متخصصين بيساعدوهم يكونوا في وضع نفسي وجسدي
أفضل، بيهتموا بصحتهم وبجسمهم وبشكلهم، وبياكلوا
أكل يضيف لنضارتهم وبشرتهم، ودا بيفرق كثير جدًا
بدون عمليات أو تجميل.

في دراسات حديثة، العلماء اكتشفوا إن الشريط الوراثي
لكل إنسان في نهايته طرف مسؤول عن نضارة جسمنا
وصحة الخلايا، وإن الطرف دا كل ما بيتآكل بتبدأ تظهر
علينا علامات السن أو الشيخوخة؛ زي الصلع، وكرمشة
الوش، وانحناء الظهر، وغيرها.

هرمون النمو لو بيفرز في جسمنا بشكل طبيعي ومبقلش
وميتأثرش، هيفضل الطرف اللي في الشريط الوراثي
موجود بنفس المستوى وبدون تأثير. طبعا محدش بيقدر

يتدخل في القدر، وكده كده هيجي علينا وقت ونبدأ نتأثر
بالعمر، ويبدأ هرمون النمو يقل في جسمنا، لكن إحنا
بتتكلم عن محاولة الحفاظ على هرمون النمو في جسمنا
بشكل طبيعي لأطول فترة ممكنة، ونحافظ على صحة
الخلايا في جسمنا، فيبقى عمرنا بيكبر لكن إحنا شكلنا
وصحتنا لسه صغيرة، تبقى في الأربعين وبصحة واحد
ف أواخر العشرينيات.

في هرمون ثاني بيأثر في جسمنا بشكل كبير جدًا،
الهرمون دا هو الإنسولين، وعشان نفهم الإنسولين بيعمل
إيه؛ هو بيكون مسؤول عن أخذ جزيئات السكر في الدم
وتوصيلها للخلايا عشان تمدها بالطاقة الأساسية،
ولما بيدخل جسمنا أكل بيتحول بسرعة لسكر: زي
النشويات، والمياه الغازية، والسكريات، والمخبوزات،
والرز والسكر الأبيض، وساعات بعض أنواع المحليات
الصناعية أو بدائل السكر. يبدأ البنكرياس يفرز كمية

أكبر من الإنسولين (مقاومة الإنسولين) عشان يتعامل بسرعة مع السكريات اللي دخلت جسمنا. في اللحظة دي الإنسولين بيوصل فعلا جزيئات السكر للخلايا؛ لكن بيخزن جزء كبير منها في الجسم لحين الحاجة لها، ودا اللي بيؤدي لزيادة وزننا، أو عدم اتساق جسمنا (مقاساتنا).

طيب إزاي ممكن نسيطر على الهرمونات اللي بيأثروا على شكلنا وعمرنا البيولوجي، أو عمر الخلايا بتاعتنا، وإزاي أحافظ على شكلي وصحتي؟

في نظام ظهر من فترة اسمه الصيام المتقطع، وفي الحقيقة النظام دا منقدرش نعتبره نظام دايت، أو نظام تخسيس، ولكن ممكن نعتبره نظام صحي عام بيحافظ على جسمنا ينفع نستخدمه في إننا نخس، وممكن نستخدمه في إننا نثبت على وزن، وممكن كمان نستخدمه في إننا نزيد شوية لو إحنا بنعاني من نحافة مفرطة مثلاً.

طيب نفهم النظام دا إزاي؟

النظام بيعتمد على تقسيم اليوم كما يلي:

- (٨) ساعات نوم.

- (٨) ساعات مسموح فيهم بالأكل والشرب.

- (٨) ساعات مسموح فيهم بمشروبات فقط بدون سكر
أو لبن.

أول (٨) ساعات بنكون نايمين وبالتالي مفيش أي
استهلاك لأي أكل، في حد ممكن يسألني: أنا لو بنام (٦)
ساعات فقط في اليوم أو أقل أعمل إيه في فرق التوقيت؟

هنضيف فرق التوقيت لساعات المشروبات، في الحالة دي لو بتنام (٦) ساعات فقط هيبقى مسموحلك تاكل خلال (٨) ساعات في اليوم، ومسموحلك مشروبات خلال (١٠) ساعات، وهكذا.

لكن ضروري جدًا نقول إن النوم المنتظم من (٦) إلي (٨) ساعات يوميًا مفيد للجسم والتركيز، و ضبط المزاج والحركة بشكل عام.

نرجع لنظام الصيام المتقطع، ونقول إن ساعات اليقظة تقريبًا (١٦) ساعة، وبالتالي هتبدأ تظبط يومك من أول وجبة، لو انت بتصحى بدري فأول وجبة بتكون (٩) صباحًا مثلاً، في الحالة دي آخر وجبة مسموحلك بها هتكون الساعة (٥) العصر، ولو انت بتصحى متأخر و أول وجبة (١) الظهر، فأخر وجبة مسموح بها هتكون (٩) مساءً.

يعني إحنا بنحسب أول معاد كلنا فيه إمتي، وبالتالي نحدد ساعة النهاية اللي مش هناك بعدها، ومش شرط أنك تاكل في آخر ساعة.

مثلا لو أنت كلت الصبح الساعة (١٠) أول وجبة و كلت ثاني الساعة (٤) العصر مثلا ومحبتش تاكل ثاني بعدها، فيبقى النظام سليم، الفكرة كلها إنك تحصر وجباتك كلها في (٨) ساعات في اليوم فقط، وبعدها هيبقى عندك وقت مسموح فيه تشرب مياه أو شاي وقهوة وينسون ونعناع وأعشاب.

هل الصيام المتقطع لازم يبدأ مع بداية اليوم؟

لأ مش شرط، انت ممكن تبدأ يومك بقهوة لو حابب،
وبعد فترة أول ما تحس بالجوع تاكل وتحسب من بعدها
(٨) ساعات مسمو حلك تاكل فيهم، يعني إجمالي فترة
ال (١٦) ساعة يقظة بناكل خلال (٨) ساعات فقط فيهم.

استخدام الصيام المتقطع.

عرفنا إزاي نعمل صيام متقطع، طيب ممكن نعرف
استخدامه والأكلات المتاحة فيه؟

الصيام المتقطع فيه ميزة عظيمة جدًا، إنه مسموح فيه بكل
شيء، لكن طبيعة الأكل نفسه بتحدد الصيام هياثر علينا
إزاي؛ يعني مسموح ناكل حلويات ومخبوزات، وأكل
محمر ومكرونة ورز ولحوم، وعصائر وخضروات،
وكل شيء في فترة الأكل.

لكن لو كلنا نشويات كتير وسكريات كتير جسمنا هيزيد،
صحيح هيزيد بكمية أقل من المعتاد كتير لكن هيزيد

نسيبًا، ولو قللنا المحمر والنشويات والسكريات جسمنا
هيخس، ولو اعتدلنا جسمنا هيثبت.

يعني أنا ينفع آكل محمر وباستا وطبيخ وأخس؟

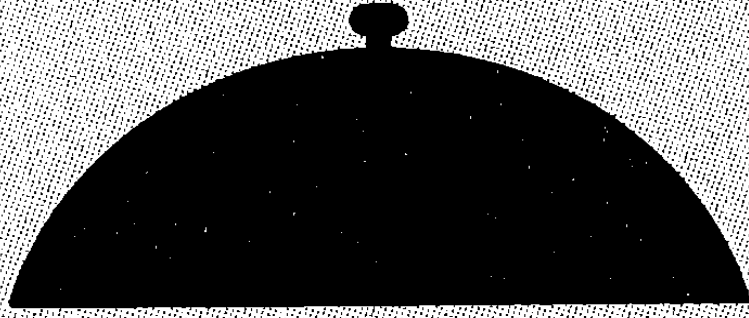
آه ممكن مع النظام المتقطع، بشرط تقلل النشويات
والسكريات، ودا هيختلف من جسم للتاني حسب وزنك
وخطتك الشخصية، انت عاوز تنزل في فترة سريعة ولا
بطيئة؟

الصيام المتقطع والعمر البيولوجي.

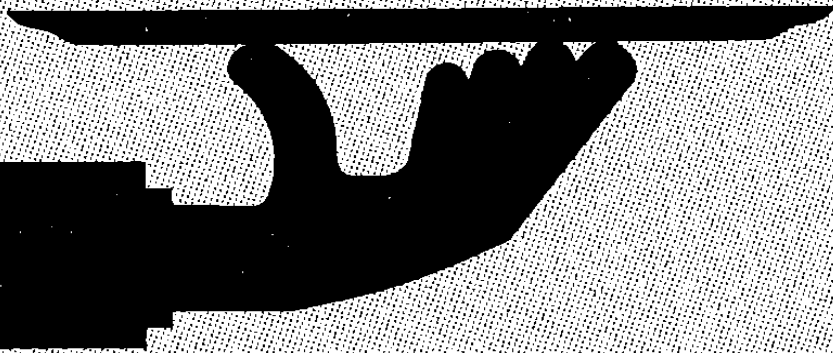
نظام الصيام المتقطع يساعد جسمك في ضبط هرمون النمو وهرمون الإنسولين؛ بحيث يتم إفرازهم بكمية طبيعية في الجسم، ودي من أهم مميزات النظام، فنقدر نحافظ بنضارتنا وصحة الخلايا من غير ما نتأثر سلبيًا، وفي الوقت نفسه نتحكم في وزننا وجسمنا.

عشان كده بنصح كل الناس بأنها تطبق نظام الصيام المتقطع وتعتمد عليه، الجميل في الموضوع إنه مش شرط تمشي عليه لفترة، ممكن جدًا تمشي عليه (٣) أيام بس في الأسبوع، ممكن أكثر أو أقل، في ناس بتحب تمشي عليه يوم ويوم. انت ممكن تظبط طريقتك حسب

ظروفك واحتياجاتك. وبكده تقدر تحافظ على صحة
جسمك وعمرك البيولوجي.



العادات
العادات.



زمان كان دائماً أهلنا يكلمونا عن العادات والتقاليد،
وساعات يسموها الأصول لما تكون حاجة متعلقة
بالأخلاق والمعاملات، أو يسموها السلوكيات لما
حاجة تكون متعلقة بطريقتنا في الحياة. كبرنا وفهمنا إن
العادات هي الحاجات اللي نشأنا عليها وكررتها كثير
في الصغر فكملت معناها، فاللي اتعود يشرب في نص
الأكل هي كبير ويفضل يشرب في نص الأكل، واللي اتعود
يغسل أسنانه بالفرشة والمعجون هي كبير ويفضل يغسل
أسنانه بالفرشة والمعجون.



طيب هل إحنا قادرين على اكتساب عادات جديدة؟

الواقع يقول إننا قادرين، تخيل مثلاً لو حد حصله لا قدر الله حادثة أدت إلي فقدانه حاسة من حواسه أو طرف من أطرافه، في البداية هيكون صعب جداً عليه التعامل بالإعاقة دي، بعد فترة هيبداً يعتاد وجودها ويخلق فرص وطرق إزاي يكمل بيها، ويبتكر حلول، لحد ما حياته تستقيم في شكلها الجديد.

مثال كمان ضروري: ساعات بتتعلق بأشخاص وبنرمي عليهم كل أحلامنا وطموحاتنا وتخيالاتنا عن المستقبل، بتتعلق بيهم بشكل يشبه المرض، وبنبقى أشخاص

اعتماديين عليهم ومش مستقلين عنهم، لحد ما في لحظة الأشخاص دول يقرروا ينسحبوا من حياتنا لسبب ما، وبتبدأ رحلتنا مع الصدمة والاندهاش والضعف، وأعراض الانسحاب تخلينا في حالة انهيار، عينا تملأها دموع، ورجلنا تدبب في الأرض وجسمنا يترعش، زهق، وقلق، وتوتر وخوف، وتفكير (٢٤) ساعة في اليوم، نفضل كده لفترة، نفضل كل أملنا أنهم يرجعوا، وغالبًا مبيرجعوش، أو بيفضلوا يظهروا ويغيبوا كل فترة لحد ما تيجي لحظة ونتأكد تمامًا أنهم انتهوا، خلاص مش راجعين، وشوية بشوية الوجد بيخف، الصدمة بتتحول للذكرى مؤلمة، بنبدأ نتصالح مع فكرة عدم وجودهم، قلبنا بيجمد، بعد سنين بنتجاوز، بعد سنين تانية مبنفتكرهمش أصلا وبنكون بقينا أشخاص تانية مختلفة وقادين نعيش من غيرهم.

ليه الحكاية الطويلة اللي فاتت؟!!

عشان أقول إننا مهما غدى علينا، إحنا قادرين نعتاد أمور
جديدة، الفكرة كلها في توافق (٣) عناصر:

١ - الرغبة (المحفز).

٢ - الإرادة (القرار).

٣ - بذل الجهد (التنفيذ).

في المثالين السابقين كانت الرغبة (الحافز) غصب
عنا سواء حصلت حادثة أو حد رحل عئنا، وبالتالي
الموضوع هياخد وقت طويل لحد ما نوصل للمرحلة
التانية، وهي مرحلة الإرادة أو القرار، واللي هتحصل

هتحصل بعد وقت، لكن لو مثلا مفيش عنصر المحفز
القهري اللي حصل غصب عننا زي الأمثلة فلازم يكون
إحنا عندنا حافز شخصي للتغيير، والحافز دا هو اللي
هيساعدنا ناخذ قرار التغيير، ونقرر نعتاد أمور جديدة.

العادات بتتغير بالوقت وبوضع خطة شخصية، في
مقالات بتقول إن الإنسان يقدر يعتاد شيء جديد لو
استمر عليه (٤٠) يوم، وإحنا لو عاوزين نغير شكلنا
وحياتنا ونبقى أصحاب أظن محتاجين من (٤٠) إلي
(٩٠) يوم، وهنكتشف الإنجاز الكبير اللي اتغير في
حياتنا.

محتاجين عادات جديدة زي:

- شرب مياه (٨) أكواب كبيرة يوميًا على الأقل.
- ناكل من البيت، أو نجهز أكلنا في البيت وناخده معانا.
- نمارس الرياضة بشكل بسيط.
- نغير شكل خروجاتنا، نتمشى، نتكلم مع بعض، نضحك.
- نتعلم حاجة جديدة يوميًا من الإنترنت، من اليوتيوب، أو من كورس أو ورشة.
- نعمل بحث عن حاجة جديدة يوميًا، أي معلومة جديدة

- نقلل السكر أو نمنعه.
- نزود السلطة والخضروات في حياتنا.
- نقرب للطبيعة، ونبعد عن المنتجات المصنعة.
- نحط تحديات لنفسنا ونحاول نحققها.
- يكون عندنا إرادة ونتخلى عن الأمور اللي بتأذينا.

أنا هيلثي

لو عاوزين نلخص كتاب الهيلثي في ملخص بسيط وجميل هنقول إيه؟

دا سؤال صعب جداً، لكن على مدار حياتنا عدى علينا أكيد إحباطات كتير وتجارب كتير؛ دراسة، اختبارات، نتيجة، زعل مع صديق، حزن، صوت عالي في البيت، شيء عزيز عليك اتكسر وانت صغير، وقعت وانت بتتعلم ركوب العجلة أكثر من مرة، ثانوية عامة ونتيجة غير متوقعة، دخول الجامعة وإحساسك بأنك مش عارف عاوز تكون إيه بعد التخرج، حيرة، حب، شغف، فرحة، فراق، حزن انهيار، قلق، توتر، خوف، تشتت إلخ.

كل تجربة جديدة عدت عليك أضافت لك خبرة كبيرة
وتأثير في الوجدان والنفس، وأكد علاقتك بجسمك
وبصحتك النفسية كانت نقطة مهمة طول المراحل اللي
عدت عليك.

في نقاط سريعة عاوزين نفكر كم بيها:

- قرار إنك تكون هيلثي وتعيش بسعادة وصحة من أهم قرارات حياتك لا يقل أهمية عن قرار الشغل، السفر، الهجرة، الجواز، الإنجاب، وغيرها.
- الصحة السليمة بتأثر في صاحبها وبتخليه إنسان مختلف على كل المستويات.
- الأكل ممكن يبقى أداة للمتعة وللصحة لو اتعلمنا إزاي نتعامل معاه بشكل سليم.
- هدف الدايت مش المنع، هدف الدايت التنظيم.
- الدايت مش تجويع، ولكن ضبط كمية ونوعية ومواعيد؛

عشان جسمك يسترد حيويته وقدرته على الحرق،
ويقدر بعد كده يساعدك تعيش بشكل أصح.

- معادلة الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين.

- افكر إن فيه نشويات معقدة ودي مهمة، ونشويات
بسيطة ودي نبعدها عنها.

- افكر إن الدهون الطبيعية مفيدة بكميات قليلة، وإن
الدهون المصنعة خطر.

- افكر إنك متضغطش نفسك وتحاول تفصل بين
الضغوط وبين حياتك وتعيش بشكل أبسط وتبتسم.

- اتمشى مع صحابك وحبابك.

- الرياضة مش شرط تكون جيم وتدريبات صعبة
والتزام، اشفط بطنك، واتنفس كويس، واتمشي حتى
لوفي المول.

- انت ممكن تكتسب عادات جديدة جميلة لو كان
عندك الإرادة والحافز.



قُدر لي الحياة والعمل بشكل إيجابي، لم أكن أتخيل أن
أمورًا أقتنع بها بشكل شخصي قد تؤثر كل هذا التأثير
الإيجابي في حياة البعض، أنا فتاة أشعر بأهميتي، بنت
تحب أن تحيا بسعادة وصفاء. أتعثر كما يتعثر الجميع،
أغرق في الأحلام والمشاعر حتى رأسي، ويأخذني
الحنين إلي ذكريات الطفولة والماضي، أنظر إلى
بناتي وأقول: كم أصبحت جميلة يا نورهان بوجود
تلك الأميرات في حياتك. وأحدث نفسي أن ألاحق
الفراشات في البستان كلما رأيتها كما كنت أفعل دومًا
في الصغر، لا أحب البكاء على الماضي؛ لأن الماضي
لن يتغير مهما بكيت، لكن المستقبل يمكن أن يتغير إذا
أخذت القرار وبدأت الآن. وككل البنات اللاتي يبكين
عند الفرح وعند الحزن وعند نسيان الكعك في الفرن،
وعند سفر حبيب أو عودة حبيب أو بدون سبب، أحيانًا
أبكي؛ لكنني أعرف أيضًا كيف أبتسم من كل قلبي.

أبتسم؛ لأنني أثبت لنفسي وللأيام كل يوم أنني أستطيع
تحقيق أحلامي. فلا تجعلوا الأحلام تتوقف عند أطراف
أقدامكم.

نورهان قنديل