

# الشفاء الذاتي.. كيف تكون طبيبك الخاص؟

كتبه مجلة جولي | 23 سبتمبر, 2020



ترجمة وتحرير نون بوست

أوضح خبير ومدرب الصحة [ألكسندر](#) أنّ جائحة فيروس كورونا أثبتت أنّ صحتنا لا تقدر بثمن، وفي مواجهة مختلف المشاكل المنجّرة عن هذه الأزمة أدرك الكثيرون أنهم لا يعلمون كيفية الحفاظ على صحتهم وسلامتهم على المدى الطويل. وفي هذا التقرير، تطرق ألكسندر إلى الأسس الصحيحة للحفاظ على صحتنا.

## كيف يمكنني تنمية القدرة على الشفاء

# الذاتي؟

قبل كل شيء، يجب أن نعلم أن أجسامنا تحارب أيّ جسم دخيل مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات والجراثيم. ولولا هذه الآلية الدفاعية لانقرض الجنس البشري منذ ملايين السنين.

يعتبر الابتعاد عن المواقف المسببة للتوتر سواء على الصعيد الفكري أو الروحي أو الجسدي عاملاً جوهرياً في تحسين قدرات الشفاء الذاتي، هذا إلى جانب النوم لساعات كافية في غرفة مظلمة. وفي حال لم يحظ الشخص بقسط كافٍ من النوم وبشكل غير منتظم أو نام تحت الإضاءة فإن ذلك يقلل من إفراز الجسم لهرمون الميلاتونين واللبتين والبرولاكتين، الأمر الذي يضعف جهاز المناعة على المدى الطويل.

إن حصول الجسم على احتياجاته اليومية من الفيتامينات والعناصر الغذائية يكتسي أهمية كبرى. فأنا أتناول حالياً 4000 وحدة من الفيتامين د 3، وغرامين من الـفيتامين سي، وجرعة عالية من الفيتامين ب 12 كل خمسة أيام، والأوميغا 3، وخلاصة أوراق الزيتون. ومؤخراً كانت لديّ خلطة عسل فريدة من نوعها طازجة وممزوجة بالعكبر (صمغ النحل).

بالتأكيد لا يمكن اعتبار هذه التوصية مرجعاً والتقيّد بنفس الكميات المذكورة لأنه يجب مراعاة عوامل مثل الأمراض المحتملة والعمر والوزن والجنس التي تختلف من شخص لآخر. لكن الشيء الوحيد المؤكد هو أننا بحاجة إلى تناول الفيتامينات والعناصر الغذائية التي غالباً ما نضمّنها في النظام الغذائي اليومي بكميات ضئيلة جداً، لذلك يعاني كل شخص من نقص في مكّون محدد.

## ما هو دور الفكر والمشاعر في هذه

## العملية؟

يتحكّم التفكير في المشاعر والجسم بأكمله. فكلّ شيء يبدأ بفكرة، سواء كانت امتلاك منزل أو شراء سيارة أو التفكير في مرض أصابنا. وللأسف، يستخفّ معظم الناس بقوة الفكر دون أن يدركوا أنه يؤثر على حالتنا الصحية.

فعلى سبيل المثال، يعتقد بعض الأشخاص أنّهم مرضى بسبب تعرضهم بشكل مستمر للأخبار التي تتعلق بالأمراض المنتشرة في كل مكان، ويتحاورون مع الجيران والأقارب عن الآلام والأوجاع وحتى الأمراض الخطيرة.

أي شيء لم ينمو بشكل طبيعي في الحقول أو المروج أو الأشجار والشجيرات لم

يكن موجودًا قبل حوالي 200 عام.

إنّ كل من يشغل نفسه بصخب الأخبار التي تتناقلها قنوات الراديو والتلفزيون ويتركها تقرّرمصيره وحياته سيقع في دوامة من الخوف والذعر. وكل هذه المشاعر السلبية ستؤثر على صحته وتضعف الجهاز المناعي، وبالتالي الحد من قدراتنا على الشفاء الذاتي.

لا بد من التأكيد على حقيقة أن الأفكار تتحكم في المشاعر، إذ يفكّر الناس طوال الوقت فيما لا يريدونه ونادرًا ما يفكرون فيما يريدون. وفي مواقف مثل الذعر من الوباء الحالي الذي يجتاح العالم، أصبح الكثير من الأشخاص يميلون أكثر للتفكير فقط فيما لا يريدونه وهذا أمر غير صحي.

ينبغي تقليل مشاعر الخوف والذعر قدر الإمكان والحد من التعرض للأخبار السلبية. ومن المستحسن إنفاق الأموال على وجبة في مطعم مع الأحبة، ومناقشة المواضيع الإيجابية معهم لأن ذلك يحفز إفراز هرمونات السعادة المفيدة للصحة.

## ما هو أسلوب الحياة الذي يعيق تطور جهاز المناعة؟

يشمل أسلوب الحياة غير الصحي استهلاك الكحول وتدخين السجائر والإفراط في تناول الحلويات والأطعمة والمشروبات السكرية بشكل عام، إلى جانب الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة والمصنّعة بدرجة عالية والأطعمة التي تتكوّن من موادّ حافظة.

يجب أيضًا التقليل من استهلاك اللحوم لأن الإفراط في تناول اللحوم والنقانق يمكن أن يضعف جهاز المناعة ويحد من قدراتنا على الشفاء الذاتي. من المستحسن تناول اللحوم مرة أو مرتين فقط في الأسبوع، في حين يجب الانقطاع عن تناول لحم الخنزير تمامًا.

ينبغي التقليل من استهلاك لحوم الدواجن واللحوم الأخرى من المزارع المصنّعة لأنها يمكن أن تؤدي إلى مقاومة المضادات الحيوية وإضعاف جهاز المناعة على المدى الطويل. وينصح كذلك بتجنب الحليب ومشتقاته مثل الزبادي والقشطة لأنها ليست سوى أغذية خاصّة بصغار الثدييات، حيث تقدم هذه المنتجات للعجول الصغيرة.

إن الأمر يستحق بالتأكيد إلقاء نظرة، لأنه لا يتعلق فقط بالصحة، وإنما بمواكبة مواضيع أخرى تعنى بالشؤون العالمية الحالية إلى جانب المناشير الأخرى المتواصلة

يؤدي هرمون النمو (عامل النمو شبيه الأنسولين -1) الموجود في حليب البقر إلى انقسام الخلايا بشكل سريع بما في ذلك الخلايا والأورام السرطانية. كما أن المخبوزات مثل الكعك والمعجنات تعد من الأطعمة المصنعة التي لا يوفر تناولها أي فوائد للجسم والجهاز المناعي.

باختصار، أي شيء لم ينمو بشكل طبيعي في الحقول أو المروج أو الأشجار والشجيرات لم يكن موجودًا قبل حوالي 200 عام. وفي الحقيقة، إن شراء البقالة من أي محلّ تجاريّ أشبه بزيارة مكبّ للنفايات.

## كيف يمكنني حماية نفسي وعائلي من فيروس كورونا؟

كما ذكرنا سابقًا، لا يجب أن تضع نفسك تحت الضغط والخوف والذعر، لأن ذلك يضعف جهاز المناعة ويزيد من خطر الوفاة أكثر من أي مرض أو فيروس. وعندما يتعلق الأمر بالمعلومات، فإنه يمكن الحصول عليها من الخبراء الموثوقين مجانًا منذ 28 آب/ أغسطس 2020 عن طريق برنامج "الشفاء الذاتي ممكن". إن الأمر يستحق بالتأكيد إلقاء نظرة، لأنه لا يتعلق فقط بالصحة، وإنما بمواكبة مواضيع أخرى تعنى بالشؤون العالمية الحالية إلى جانب الناشر الأخرى المتواصلة.

المصدر: [حولي](#).

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/38344](https://www.noonpost.com/38344)