



كيف نوظف الغذاء للّداوي من الأمراض؟

أ.د/ أمانى عبد الله الشريفى^(*)

تتجلى مظاهر إعجاز الخالق العظيم في كونه الفسيح «كتاب الله المنظور»، كما تجلت بجلاء في كتابه المسطور؛ فقد اهتم القرآن الكريم بذكر النباتات على عموم أنواعها وأشكالها باعتبارها إحدى النعم التي س يتمتع بها أهل الجنة، حيث ميّزها الخالق العظيم بجمال شكلها وجمال طعمها وفوائدها الجمة.

أهم عناصر النجاح: لأن بالصحة تزيد طاقة الإنسان وإقباله على العمل والإنتاج والقدرة على التفكير السليم والذي يساعد على التغلب على الفقر، كل ذلك يعود على الإنسان بالشعور بالثقة بالنفس والرضا والطمأنينة.

الغذاء والوقاية من الأمراض: يعد جهاز المناعة أحد أسرار الخالق العظيم - سبحانه وتعالى - وجنه الذي وهبه لنا للتخلص من أي هجوم خارجي أو داخلي على جسم الإنسان.

والمحير للدهشة أن معظم أجهزة الجسم محددة المعالم والأماكن مثل الكبد والقلب على عكس جهاز المناعة الذي نجده منتشرًا في كل أجزاء الجسم، بل نجده موجودًا بكل خلية في الجسم، فهو يشبه الحارس الأمين الموجود في الأنسجة وفي تيار الدم؛ ليدافع عن صحة الإنسان ويصلح أي خلل داخلي مثل

وقد اكتشف العلم الحديث أن الغذاء يستطيع أن يغير حياة الإنسان، ومن ثمَّ فالغذاء أثر بالغ على حياة الإنسان، كما أن الغذاء يشكل مكونات الإنسان الداخلية والظاهرة، وبالغذاء الصحي يتشكل الجسم الصحيح والذي له بالغ الأثر على الثقة بالنفس، ويرفع من قدرة جهاز المناعة على مقاومة ظهور الأورام، بل والتخلص منها، وتنعكس حيوية الجهاز المناعي على الإنسان في صور مختلفة مثل بشرة نضرة، ومزاج هادئ، وقدرة على تحمل المجهود وضغوط الحياة، كل ما سبق يساعد الإنسان على النجاح في الحياة المهنية ويزيد قدرته على التواصل ومواجهة ضغوط العمل، والشخص الذي يرغب في النجاح يهتم بتفاصيل حياته ويهتم ببناء قدراته الذهنية والجسدية.

ولا ريب أن الاهتمام بصحة الجسم من

(*) عميدة كلية الصيدلة - جامعة الأزهر.



كيف نوظف الغذاء للتدابي من الأمراض؟

وهناك فارق بين علاج المرض والشفاء منه، وللشفاء التام من أي مرض لا بد أن تتعاون كل مكوناتنا الطبيعية معاً وهي:

- الروح.

- العقل (الوعي).

- الجسد (أو الجزء المصابة).

فلكل منهم غذاؤه الذي يساعد بالوصول به إلى مستوى الصحة والشفاء.

كيف ننمي قدرة جهاز المناعة ليقوم بدوره في محاربة الأمراض؟ وللإجابة عن هذا السؤال يجب أن نتعرف أولاً على أشهر الأسباب التي تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة، والأعراض الأولية التي يل JACK إليها الجسم للتتنبئ بوجود خطأ ما وطلبه من صاحبه المساعدة.

استمع إلى إشارات الجسم:

عند الشعور بألم بالمفاصل، أو ضعف الذاكرة، أو سوء الحالة المزاجية بدون سبب، أو تكسر في الأظافر، أو سقوط الشعر، أو رائحة نفس كريهة، أو سوء هضم.. فكل ما سبق دليل على تراكم السموم بالجسم؛ نتيجة سوء العادات الغذائية؛ مما يلزم ضرورة اتباع نظام غذائي لتخلص الجسم من السموم التي إن تركت ستؤدي إلى مضاعفات مرضية خطيرة أو ظهور أورام لا قدر الله.

لذا لا بد من تقديم إرشادات ونصائح علمية عن كيفية اتباع نظم غذائية سليمة؛ لحماية الجسم من كثير من الأعراض المرضية، وتخلصه من السموم وتكوين جهاز مناعة قوي وفعال، وكذلك كيفية التخلص من السموم الضارة بالجسم مما يعود على الإنسان بالصحة والرشاقة والقدرة على تحمل ضغوط العمل.

الأورام أو غزو خارجي من أي ميكروبات مثل البكتيريا أو الفيروسات.

أهمية جهاز المناعة:

ازدادت الشكوى في السنوات الأخيرة من الشعور بالإرهاق والنسيان بين الناس، ولم يعد المستوى الاجتماعي أو المعيشي يشكل فرقاً في الشعور بالوهن؛ بل على العكس يمكن أن نجد تلك الأعراض أكثر بين الطبقات الأكثر قدرة على تناول كل ما تشتهي من أطعمة.

ولكن كيف يمكن لنا تقوية جهاز المناعة ليكون قادرًا على حمايتنا من كثير من الأمراض، وكيف يمكن أن نوظف الغذاء لتقوية جهاز المناعة، حيث ثبت علمياً أن الطعام يعد من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان، فللطعم وظائف كثيرة تضاف إلى أنه المسؤول عن إشباع الشعور بالجوع، فمن خلال ما نأكل يمكن أن نقوى جهاز المناعة، ويمكن أن نقى أنفسنا من كثير من الأمراض، بل يمكن بالغذاء وحسن اختيار مكونات متجانسة أن تُشفى كثيرون من الأمراض بإذن الله.

وعلى العكس من ذلك يمكن أن نضر جهاز المناعة أكبر الضرر بما نأكل؛ وذلك حين لا نحسن الاختيار دون أن ندرك.

وللعودة للصحة يجب علينا أن نستعين بالطبيعة ونعود إليها، فالإنسان جزء من هذا الكون العظيم يتاثر بذبذباته؛ لذا يجب علينا أن تكون في تناغم مع الطبيعة ونسمح لأنفسنا بالتأثير بها لأنها هي التي سترعى عملية الشفاء؛ فقد وهبنا الخالق العظيم -جل وعلا- القدرة على الشفاء الذاتي.



كيف نوظف الغذاء للتدابي من الأمراض؟

وهناك فارق بين علاج المرض والشفاء منه، وللشفاء التام من أي مرض لا بد أن تتعاون كل مكوناتنا الطبيعية معًا وهي:

- الروح.
- العقل (الوعي).
- الجسد (أو الجزء المصابة).

فلكل منهم غذاؤه الذي يساعد بالوصول به إلى مستوى الصحة والشفاء.

كيف ننمي قدرة جهاز المناعة ليقوم بدوره في محاربة الأمراض؟ وللإجابة عن هذا السؤال يجب أن نتعرف أولاً على أشهر الأسباب التي تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة، والأعراض الأولية التي يلجأ إليها الجسم للتتنبئ بوجود خطأ ما وطلبها من صاحبه المساعدة.

استمع إلى إشارات الجسد:

عند الشعور بألم بالمفاصل، أو ضعف الذاكرة، أو سوء الحالة المزاجية بدون سبب، أو تكسر في الأظافر، أو سقوط الشعر، أو رائحة نفس كريهة، أو سوء هضم.. فكل ما سبق دليل على تراكم السموم بالجسم؛ نتيجة سوء العادات الغذائية؛ مما يلزم ضرورة اتباع نظام غذائي لتخلص الجسم من السموم التي إن تركت ستؤدي إلى مضاعفات مرضية خطيرة أو ظهور أورام لا قدر الله.

لذا لا بد من تقديم إرشادات ونصائح علمية عن كيفية اتباع نظام غذائية سليمة؛ لحماية الجسم من كثير من الأعراض المرضية، وتخلصه من السموم وتقويه جهاز مناعة قوي وفعال، وكذلك كيفية التخلص من السموم الضارة بالجسم مما يعود على الإنسان بالصحة والرشاقة والقدرة على تحمل ضغوط العمل.

الأورام أو غزو خارجي من أي ميكروبات مثل البكتيريا أو الفيروسات.

أهمية جهاز المناعة:

ازدادت الشكوى في السنوات الأخيرة من الشعور بالإرهاق والنسيان بين الناس، ولم يعد المستوى الاجتماعي أو المعيشي يشكل فرقاً في الشعور بالوهن؛ بل على العكس يمكن أن نجد تلك الأعراض أكثر بين الطبقات الأكثر قدرة على تناول كل ما تشتهي من أطعمة.

ولكن كيف يمكن لنا تقوية جهاز المناعة ليكون قادرًا على حمايتنا من كثير من الأمراض، وكيف يمكن أن نوظف الغذاء لتقوية جهاز المناعة، حيث ثبت علمياً أن الطعام يعد من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان، فللطعام وظائف كثيرة تضاف إلى أنه المسؤول عن إشباع الشعور بالجوع، فمن خلال ما نأكل يمكن أن نقوى جهاز المناعة، ويمكن أن نقى أنفسنا من كثير من الأمراض، بل يمكن بالغذاء وحسن اختيار مكونات مجانية أن تُشفى كثير من الأمراض بإذن الله.

وعلى العكس من ذلك يمكن أن نضر جهاز المناعة أكبر الضرر بما نأكل؛ وذلك حين لا نحسن الاختيار دون أن ندرك.

وللعودة للصحة يجب علينا أن نستعين بالطبيعة ونعود إليها، فالإنسان جزء من هذا الكون العظيم يتأثر بذبذباته؛ لذا يجب علينا أن نكون في تناغم مع الطبيعة ونسمح لأنفسنا بالتأثر بها لأنها هي التي سترعى عملية الشفاء؛ فقد وهبنا الخالق العظيم -جل وعلا- القدرة على الشفاء الذاتي.



فبتغيير طفيفٍ في عادات الغذاء ونوعياته يستطيع الإنسان أن يغير منهج حياته ويعرف **طريقه للنجاح**.

الغذاء والسرطان:

البداية.. كلمات قليلة ولكنها ثقيلة على أي إنسان... «أنت مصاب بالسرطان» كم مرة أصابنا الهلع لمجرد سماع أنَّ قريباً أو صديقاً مصاب بالسرطان، وكم يكون حجم الهلع لو قيلت تلك العبارة -لا قدر الله- لك شخصياً: «للأسف... حضرتك مصاب بالسرطان».

ونظن خطأ أنها نهاية الطريق.. ولكن الإصابة بالسرطان مجرد محنَّة ووعكة صحية يمكن تجاوزها إذا ما عرفنا جيداً: لماذا نصاب بالسرطان؟ وكيف تمت الإصابة به وكيف يمكن الشفاء منه؟ لأنَّ ما يتم في معظم الحالات هي محاولات لعلاج الخلايا المصابة دون التأكد من احتمالية رجوع الإصابة مرة أخرى من عدمه، وقليل هم من يتبعون برنامجاً لشفاء الجسم من السرطان.

ومن الأسئلة التي قد يطرحها مريض السرطان:

هل للطعام علاقة بالمرض؟ وهل طعامي هو الذي سبب لي السرطان؟ وماذا يجب أن أكل؟ وما الأطعمة التي يجب تجنبها؟ وهناك قوائم كثيرة للأطعمة الصحية أيها أصح لحالتي؟ وعلى الرغم من أن طعامي صحي فإنني أصبت بالسرطان.. لماذا؟! والسؤال الأهم أن يسأل المريض: هل يمكن أن أشفي جسمي من السرطان؟ وكيف ذلك؟

إن كثيراً من يصابون بالسرطان يقعون في حيرة شديدة، فبعضهم يحبط ولا يحاول أن يقرأ أي شيء له صلة بالمرض، وأخرون

يبحثون بطريقة هستيرية ويتناولون أي شيء يقال لهم إنه جيد للشفاء من تلك الأورام، مما يجعلهم عرضة للوقوع ضحية لبعض المعلومات المغلوطة أو للمتاجرة الرخيصة من هم ليسوا على دراية علمية بما هي النباتات الطبية وعلاقتها ببعضها البعض. ولأولئك ولهمؤلاء أقول: فلنبدأ جميعاً ونأخذ نفساً عميقاً ونفهم سوياً حقيقة هذا المرض ونتأكد من البداية أنه مرض يمكن الشفاء منه، ولكن يجب أن تتتوفر لدينا العزيمة والطاقة الإيجابية.

بداية: ما الخلايا السرطانية؟

تيسيراً على القارئ... خلايا السرطان هي خلايا طبيعية تلتقت أوامر خاطئة نتيجة عوامل متعددة بالانقسام دون تحديد متى تتوقف، فظلت تنقسم وتتكاثر دون توقف ضاغطة على الخلايا بل والأعضاء الأخرى مسببة لها خلايا في وظائفها.

ولكي تتكاثر تلك الخلايا السرطانية فإنها تحتاج إلى طاقة؛ لتنتمي عمليات الانقسام اللانهائي تلك. ومن أين تحصل على تلك الطاقة؟ تحصل الخلايا السرطانية على طاقة من الغذاء الوحيد الذي تعرفه وهو «السكر» الذي نتناوله صباح مساء، وتقوم ببناء الخلايا من البروتين الوحيد الذي تعرفه وهو البروتين الحيواني.

أهم عوامل ظهور الأورام السرطانية:

أثبتت الدراسات العلمية أن ثمة عوامل تزيد من فرص حدوث خلل في الخلايا وتؤدي إلى ظهور الأورام ومنها:

- ال السن: يعد السن المتقدم أكثر عرضة للإصابة بالأورام، حيث يقل معدل بناء

كيف نوظف الغذاء للتدابي من الأمراض؟

اللهي للقضاء على الفطريات، أو كما يحدث مثلاً بتحميس البهار والأعشاب المصابة بالفطريات؛ وذلك لأن الحرارة تقضي فقط

على الفطر ولكن السموم الفطرية لا يمكن تكسيرها بالحرارة إطلاقاً، وتلك الملوثات الفطرية قد تؤدي إلى تغيير في نشاط الخلايا، وبعض هذه التغيرات قد تؤدي إلى تغير للحمض النووي بالخلية مما يؤدي إلى تشوّهات بها وحدوث بعض أنواع الأورام.

أضف إلى ما سبق عوادم السيارات، والمصانع، دخان السجائر وعوادم الألياف الزجاجية ومنتجات البلمرة مثل البلاستيك ودخان الإطارات وغيرها، مع الإشارة إلى أن التعرض للمواد المسببة للسرطان لا يعني بالضرورة حدوث السرطان، فهناك عوامل كثيرة تؤدي دوراً مهماً في ظهور الأورام منها: كمية التعرض ومدتها، والاستعداد الجيني للشخص... وهكذا.

٧. السمنة: تزيد السمنة من نسبة الإصابة بأنواع كثيرة من السرطان من أهمها سرطان الثدي والرحم عند النساء خاصة عند بلوغ سن اليأس، وسرطان القولون، المريء والكلية، والبنكرياس والمرارة.

لذا فإن الحفاظ على الوزن المثالي والأكل الصحي، والاهتمام بالنشاط البدني... كل ذلك يعد من الممارسات الصحية التي تسهم في تقليل نسب الإصابة بالأورام، وما سبق يتضح أنه يمكن تجنب حدوث إصابة بكثير من الأورام من خلال تجنب تلك العوامل.

غذاء الروح:

هل للروح غذاء؟ نعم... التفاؤل... وهنا يجب أن نؤكد أن حقنا الطبيعي في الحياة أن

وعويض الخلايا التي بها خلل، وكذلك زيادة نسبة الخلايا الهرمية التي تتعرض للتلف بسهولة.

٢. الالتهابات المزمنة: الناتجة عن العدوى - البكتيرية المتكررة - أو ضعف جهاز المناعة -

حيث تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية تسبب في تدمير الحمض النووي للخلية وظهور الأورام.

٣. طبيعة الغذاء: أثبتت الأبحاث أن طبيعة الغذاء الذي يتناوله الفرد تسهم في ظهور الأورام أو الوقاية من بعضها.

٤. الخلل الهرموني: على الرغم من أن الهرمون الأنثوي المعروف باسم (الإستروجين) له وظائف فسيولوجية فإنه قد ثبت علمياً أنه أحد مسببات السرطان. فعلى سبيل المثال نجد أن تناول الأقراص المحتوية على الإستروجين للتغلب على أعراض سن اليأس قد تزيد من نسب ظهور أورام الثدي والرحم !!

٥. التعرض للإشعاع: إن التعرض للإشعاعات المؤينة مثل أشعة إكس تسبب تأثيراً على الحمض الأميني بالخلايا مما يؤدي إلى ظهور بعض أنواع السرطان.

٦. السموم الفطرية: ثبت علمياً أن السموم الفطرية لها تأثير مباشر في حدوث بعض الأورام، ومن تلك السموم الأفلاتوكسين، الأوكراتوكسين، الزيزالينون وغيرها. وتوجد السموم الفطرية نتيجة نمو الفطريات على البقول، الأعشاب، الخضروات مثل: البصل، الطماطم، البطاطس... وغيرها.

ومن الأهمية التنبية إلى أنه يجب التخلص من الأطعمة المصابة بالفطريات تماماً، وعدم الاكتفاء بتعربيضها للحرارة أثناء

قضايا التجديد



نعم نريد جسمًا نظيفًا من الخلايا المتحورة. غير ذلك فهذا وضع مؤقت ويجب أن نساعد أجسامنا على العودة إلى الوضع الطبيعي وهو المعافاة والصحة، فالأصل هو الصحة وليس المرض.

وإذا تأملنا رسائل الكون من حولنا تأكيناً أن الطبيعة لديها الغريزة الفطرية بالعودة للوضع المثالى والذي نطلق عليه الوضع الطبيعي.

فمثلاً إذا ما هبت الرياح والمطر اعتربنا بذلك غير طبيعي وما هي إلا أيام قليلة ليعود الوضع الطبيعي المعتمد. وحتى في أجسامنا، فإذا أصبنا بجرح نجد الجسم دون تدخل مما يبدأ عملية التئام الجرح والتشافي ذاتياً، فلنتأمل تلك الإشارات الكونية ونستمد منها التفاؤل والأمل، ونتأمل بديع خلق الله في أجسامنا وخلايانا كما دعاانا الله لتأملها يقول الله تعالى:

﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبَصِّرُونَ﴾

(الذاريات: ٢١).

لذا يجب إلى جانب العلاج التقليدي الذي يصفه الطبيب، أن يكون هناك غذاء معنوي وروحي وعلاج غذائي حتى يتم الشفاء تماماً وتبرئة الجسم من الخلايا المريضة وعودتها إلى الصورة الصحيحة، أي يجب أن نداوى الجسد والعقل والروح معاً ...

والسؤال الذي يطرح نفسه بأي علاج أبداً؟ هل نبدأ بالعلاج الكيميائي أولاً أو بالمعنوي أو بالغذائي؟ والإجابة الصحيحة...لا يهم من أين نبدأ، فذلك يشبه تنظيف المنزل لا يهم بأي حجرة تبدأ، والمهم جدًا أن نبدأ، وفي النهاية سجد المنزل كله نظيفاً، أليس هذا ما نريده؟

ويجب علينا التحلی بالهدوء والسكينة والاطمئنان إلى أن الشفاء قادم بإذن الله ما دمت على يقين بذلك، فلا نريد مزيداً من الغضب، بل نريد أن نتقبل ما نحن عليه، ونحب حياتنا لنساعد أنفسنا على التغيير إلى الأفضل ونتخلص من الأفكار السلبية التي تسبب لنا المعاناة والمرض، ولنطمئن لأرزاقنا، فكما خلق الله لنا الهواء الذي نستنشقه مع كل نفس دون القلق على النفس القادم وهل سنجد الهواء مع كل نفس أم لا؟ بل نحن مطمئنون تماماً لتوافر الهواء لكل نفس طوال الحياة، ولم نقلق يوماً مع كل زفير، إذا ما كانا سنجداً هواء كافياً للشهيق القادم.

فكلنا ثقة وإيمان واطمئنان لرزقنا من الهواء، كذلك يجب أن تكون ثقتنا وإيماننا بقدرة الله تعالى على منحنا الشفاء التام

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾

(الشعراء: ٨٠).

الاسم البديل.. أنا «شمس»:

دعونا نطلق اسمًا آخر على ذلك المرض فنحن جميعاً لا نحب ذلك الاسم «السرطان» ويصيّبنا بنوع من الرعب والرهبة، ولكن ماذا نسمي؟ أنا أقترح أن كلاً منا يسميه بأي اسم يريده وأننا هنا سأسميها «شمس» نسبة إلى الحروف الأولى من كل كلمة بالجملة التي يحبها ويتمناها كل مريض وهي «شفيت من السرطان»، ومن ثم يجب أن تكون إيجابيين في تفكيرنا؛ حتى نجذب كل ما هو إيجابي إلى حياتنا، فعندما تقرأ هذا الكلام استحضر نية الشفاء من السرطان أو «شمس».

ودع شمس التفاؤل تدخل حياتك، فأنت



كيف نوّظف الغذاء للتداوي من فقه الأزمة

الانتباه إلى زيادة الوزن، ولكن يجب إيقاف على عدم القيام بالأنظمة الغذائية القاسطتها لأن ضررها أعلى من فائدتها لأنها تضعف **الجهاز المناعي**.

ومن هنا يلزم أن نتعلم كيف نأكل الأطعمة الصحية التي تفيد أجسامنا وتعود بها إلى طبيعتها السليمة.

قوة الروح:

الالتزام بأداء بعض التمارين الرياضية يومياً له أكبر الأثر في الحفاظ على البدن صحياً، ولا تقل لنفسك أنا مريض لن أستطيع الحركة أو القيام بالتمارين الرياضية، فقد أثبت علماء النفس بأن الروح شابة معافاة حتى وإن اعترى الجسم بعض العلل، وأن الروح هي التي تقود الجسم وليس العكس. فإليك تلك القصة الحقيقية، فقد قام علماء النفس بمفاجأة أطباء العناية المركزة - والتي تحتوي على مرضى في حالات حرجة وبعضهم في ساعاتهم الأخيرة - فاجأوهم بإطلاق إنذار الحريق فإذا بالمرضى يستجتمعون كل قوتهم، ويهبون من أسرتهم وينطلقون خارجين ليس خلف الممرضات والأطباء بل أمامهم!

يا الله، أرأيت قوة الروح؟ أدركت كم روحك قوية؟ استخدمها واطلب عنونها لتخلص جسمك من العلة التي به، لا تستسلم لشعور الضعف والوهن، أنت تستطيع، ثق في ذاتك، ثق في قدراتك، ثق في روحك، قبل ذلك كله ثق في رب فهو القدير وهو الرحيم.

لست وحدك، كلنا معاً وقد سخر الله - عزوجل - لك كل من حولك ليرعاك، فهذا طبيب يجتهد ليعطيك العلاج، وقبله عالم اجتهد لاكتشاف ذلك العلاج، وباحث - مثي - يجتهد لوضع بين يديك خلاصة ما توصل له العلم الحديث من آراء ونتائج حول كيفية استخدام الطبيعة؛ لتعود بأجسامنا إلى طبيعتها الصحيحة.

وهناك قارئ جمع كل آيات الشفاء وسجلها لك ورفعها على الإنترنت، ومعرفة أن ذبذبة الأذكار الدينية تساعد على شفاء الخلايا وإمدادها بالطاقة الإيجابية والتي تسمى طاقة الشفاء.

لهذا أكرر وأذكرك «أنك لست وحدك» فلا تجزع وتذكر أنك شمس، أنك شفيت من السرطان، واستحضر تلك النية كل يوم وستجدها تتحقق بإذن الله، هيا نبدأ.

أخبار سارة:

من الأخبار السارة التي أعلنتها الأبحاث مؤخراً أن عودة الإصابة بالسرطان تعتمد على عوامل كثيرة منها زيادة الوزن، وأسلوب الحياة من اختيار الأطعمة، وعدد ساعات العمل وعدد ساعات النوم، وكثرة التعرض للتلوث، والخبر السار هنا أن كل تلك العوامل تحت سيطرتنا ويمكن التحكم فيها.

فزيادة الوزن من العوامل المهمة التي يجب الانتباه إليها والتي لا تساعد على الشفاء وتزيد معها نسبة تكرار الإصابة؛ لذا يجب



كيف نوظف الغذاء للتدابي من الأمراض؟

الانتباه إلى زيادة الوزن، ولكن يجب التأكيد على عدم القيام بالأنظمة الغذائية الفاسية؛ لأن ضررها أعلى من فائدتها لأنها تضعف **الجهاز المناعي**.

ومن هنا يلزم أن نتعلم كيف نأكل الأطعمة الصحية التي تفيد أجسامنا وتعود بها إلى طبيعتها السليمة.

قوة الروح:

الالتزام بأداء بعض التمارين الرياضية يومياً له أكبر الأثر في الحفاظ على البدن صحيحاً، ولا تقل لنفسك أنا مريض لن أستطيع الحركة أو القيام بالتمارين الرياضية، فقد أثبت علماء النفس بأن الروح شابة معافاة حتى وإن اعترى الجسد بعض العلل، وأن الروح هي التي تقود الجسد وليس العكس.

فإليك تلك القصة الحقيقة، فقد قام علماء النفس بمفاجأة أطباء العناية المركزة -والتي تحتوي على مرضى في حالات حرجة وبعضهم في ساعاتهم الأخيرة- فاجأوهم بإطلاق إنذار الحريق فإذا بالمرضى يستجمون كل قوتهم، ويهبون من أسرتهم وينطلقون خارجين ليس خلف الممرضات والأطباء بل أمامهم!

يا الله، أرأيت قوة الروح؟ أدركت كم روحك قوية؟ استخدمها واطلب عنونها لتخلص جسمك من العلة التي به، لا تستسلم لشعور الضعف والوهن، أنت تستطيع، ثق في ذاتك، ثق في قدراتك، ثق في روحك، وقبل ذلك كله ثق في رب فهو القدير وهو الرحيم.

لست وحدك، كلنا معًا وقد سخر الله -عز وجل- لك كل من حولك ليرعاك، فهذا طبيب يجهد ليعطيك العلاج، وقبله عالم اجتهد لاكتشاف ذلك العلاج، وباحث -مثلي- يجهد ليضع بين يديك خلاصة ما توصل له العلم الحديث من آراء ونتائج حول كيفية استخدام الطبيعة؛ لنعود بأجسامنا إلى طبيعتها الصحيحة.

وهناك قارئ جمع كل آيات الشفاء وسجلها لك ورفعها على الإنترنت، ومعروف أن ذبذبة الأذكار الدينية تساعد على شفاء الخلايا وإمدادها بالطاقة الإيجابية والتي تسمى طاقة الشفاء.

لهذا أكرر وأذكرك «أنك لست وحدك» فلا تجزع وتذكر أنك شمس، أنك شفيف من السرطان، واستحضر تلك النية كل يوم وستجدوها تتحقق بإذن الله، هيا نبدأ.

أخبار سارة:

من الأخبار السارة التي أعلنتها الأبحاث مؤخراً أن عودة الإصابة بالسرطان تعتمد على عوامل كثيرة منها زيادة الوزن، وأسلوب الحياة من اختيار الأطعمة، وعدد ساعات العمل وعدد ساعات النوم، وكثرة التعرض للتوتر، والخبر السار هنا أن كل تلك العوامل تحت سيطرتنا ويمكن التحكم فيها.

في زيادة الوزن من العوامل المهمة التي يجب الانتباه إليها والتي لا تساعد على الشفاء وتزيد معها نسبة تكرار الإصابة؛ لذا يجب

