

## دورة الطاقة ونزلة البرد



وهذا دليل على أن الحمية الغذائية العصرية وطريقة الحياة قد أصبحتا غير طبيعيتين.

لكن نزلات البرد قليلة جداً بين من يتناولون حمية غذائية طبيعية متوازنة.

تمثل نزلات البرد تفرغ الفائض في الجسد الناجم عن الحمية الغذائية اليومية.

وتتمثل أعراض البرد عادة في سيلان أنفي وعطاس، سعال وحرارة خفيفة. ويعاني بعض الناس من احمرار العينين أو اصفرارهما قليلاً وسيلان الدمع. وقد يرافق نزلات البرد اضطراب حركة الأمعاء وإسهال أحياناً.

تصيب نزلات البرد، بشكل رئيسي، الجهاز التنفسي العلوي- الحنجرة، الجيوب والمسالك الأنفية. يؤثر الزكام على هذه المناطق، لكنه يحدث عموماً أعراضاً أكثر شيوعاً.

في بعض الحالات يصيب أعضاء الجهاز الهضمي، وتعرف هذه الحالة باسم "نزلة البرد المعوية".

عندما يشمل تفرغ البرد الجذع العلوي- المسالك الأنفية، الرأس، والحنجرة يكون السبب الرئيس الاستهلاك المتكرر لمواد مفرطة الين؛ وهذه تتضمن السكر البسيط، المٌحليّات المٌكثِّفة، الفواكه وعصير الفواكه، التوابل، الطماطم، البطاطا، والخضر الحامضة المشبعة بالزيت والمشروبات الدافئة، المثلجات (الآيس كريم)، والإكثار من السوائل.

عندما يؤثر التفرغ على الرئتين ومنتصف الجسد، المعدة ضمناً، يكون السبب الرئيس عندئذ الاستهلاك المتكرر المواد مفرطة الين إضافة إلى الشحوم والزيوت، المنتجات اللبنية والدجاج، والأطعمة الحيوانية المشبعة بالزيوت.

التفرغ الذي يؤثر على الأمعاء الغليظة والدقيقة ينتج عن الاستهلاك المتكرر للدم الحيوانية الثقيلة إضافة إلى ما ورد ذكره سابقاً.

تأخذ نزلات البرد مساراً طبيعياً نموذجياً. فهي تمثل حركة الطاقة في الجسد.

تبدأ دورة البرد بطور أكثرين، متمدّد وخارجي اتجاه الحركة، وتنتهي بطور، أكثر يانغ، قابض وداخلي اتجاه الحركة. وغالباً ما يسمى الطور الأكثرين المرحلة الحادة أو المبكرة.

وتدوم عموماً ثلاثة أو أربعة أيام، حيث يبدأ الفأض بالتراكم ويجري تفرغه عبر جهاز التنفس العلوي.

يكون التفرغ في البدء مائياً وسيالاً، وينتشر الالتهاب عبر الأغشية المخاطية في الأنف والحنجرة. تبدأ الحمى ويمكن أن يبدأ الشخص تفرغها عبر طريق السعال.

ما إن يكتمل المستوى الأول حتى تدخل دورة البرد طور التقلص والتراجع. وهذه تعرف باسم الطور الأخير من البرد. ثم يتسمك السيلان الرفيع ويميل لونه إلى الأصفر. ويبدأ المرء يستعيد شهيته ونشاطه. يتقلص الغشاء المخاطي المتورم الملتهب ويعود إلى حالته الطبيعية.

يستمر السعال عادة وقد يكون أسوأ في الليل، حيث تصبح الطاقة في الرئتين والأمعاء أكثر نشاطاً.

أخيراً، بعد التخلص من الفائص تنتهي عملية التفريغ الأكثر طبيعية. ويُسكمل التفريغ، بعدئذ، عبر الكليتين، الجلد، الرئتين والأمعاء. ثم تنتهي نزلة البرد ويستعيد المرء عافيته.

يميل البشر عموماً إلى الإفلال من الطعام أثناء نزلة البرد، خصوصاً في الأطوار الأولى منها.

وعندما يتطور، بدلاً من إجبار نفسك على تناول الطعام، من الأفضل أن تُعدَّ بعض الأطباق الخفيفة لتناولها عندما تشعر بالجوع. قد تكون الحبوب مشهية عندما تُطهى بطريقة خفيفة أو يُصنع منها حساء. حساء الأرز الأسمر، حساء الشعير أو الدخن (يُقدم ساخناً)، هي الأفضل ويمكن تنكيها بالخضر.

من الأفضل أن تقلل استهلاك منتجات الدقيق المخبوزة، التي تقبض الأمعاء، رغم انه يمكن من حين إلى آخر تناول قطعة أو اثنين من الخبز غير المخمر، والذي يُبخر حتى يصبح طرياً، أو معكرونة بالمرق.

من الأفضل تجنب الخضر النيئة والزيت خلال فترة النقاهة، فهذه المواد يمكن أن تضعف الأمعاء. يمكن سلق الخضر قليلاً، أو تلويحها بالسمن، أو وضعها في الحساء واليخنة. وينصح بالخضر حلوة المذاق، بما فيها القرع، الملفوف، البصل، والجزر.

البقول، منتجات فول الصويا مثل التوفو والتوفو، والأعشاب البحرية، يمكن تناولها يومياً.

من الأفضل تجنب الأسماك خلال فترة النقاهة، لكن يمكن تناول مقدار صغير منها إن أراد المرء، والأفضل أن تكون على شكل حساء أو مطهوه مع الكثير من الخضر.

يمكن أن يكون الدوسير تفاحاً مطبوخاً، وفواكة موسمية مقلية بالزيت، ويمكن أن نضيف إليها رشّة ملح بحري للتقليل من حموضتها. ويمكن تناول دوسير طبيعي خال من السكر خلال المرحلة الأخيرة من نزلة البرد. يمكن أيضاً تناول كعكة الأرز أو الأماساكي (حليب الأرز)، إذا أراد المرء الحصول على شيء خفيف الحلاوة.

من الأفضل، خلال فترة النقاهة، تجنب المكسرات وزبدة الفستق، التي يمكن أن تسبب بأنسداد في الأمعاء.

من الأفضل، أيضاً، تجنب العصائر، المياه الغازية، والمشروبات المحلاة، الأكثرين، خلال فترة الزكام. وينصح بتناول شاي البانشا والشعير. ومن الأفضل تجنب المشروبات الباردة والمثلجة. وينصح بتناول

الأطعمة والمشروبات وهي ساخنة، دافئة، أو بدرجة حرارة الغرفة.

يمكن إعداد أطباق ومشروبات مختلفة للتخفيف من حدة الزكام وإزعاجاته.

يمكن تناول شاي جذور اللوتس التي تخفف السعال وتسهل عملية التفريغ الأنفي، لبضعة أيام.

شراب أوم- شو- كوزو، المصنوع من برقوق الامبوشي، صلصة التماري، والكوزو، تساعد في التخلص من الإسهال، وتهدئة الاضطرابات والآلام الهضمية. يمكن تناولها يومياً لبضعة أيام.

الشاي المصنوع من برش الدا يكون النيئ مع بضع قطرات من صلصة التماري تزيد في التعرق الذي يخفف من درجة الحرارة. وهذه يمكن تناولها مرة في اليوم لمدة يومين أو ثلاثة.

المصدر: كتاب الماكروبيوتك المعاصر... في الصحة والسلامة