

عش مائة عام



أشدد اهتمام الناس فجأة في بلاد أوروبا وأمريكا بهذا الكتاب الذي نشره مؤلفه الإيطالي منذ أربعة قرون؛ وهذا المؤلف النبيل ولد في سنة (1467م) ومات في سنة (1566م) عن تسعة وتسعين عاماً!

وقصة هذا المؤلف المعمر هي مصداق آرائه في الصحة وطول العمر؛ فحتى الأربعين من عمره كان يعيش حياة أهل طبيقته في زمنه؛ يأكل ويشرب بإسراف؛ ولما كان ضعيف الصحة منذ مولده فقد تكافت عليه العلل، وبدأ يجني آثار عاداته السيئة، وتهدمت بنيته وصار الأمل ضعيفاً في استمرار حياته.

وكان الأطباء الذين عالجوه من ذوي الفطنة والحصافة. فأكدوا له أن "البارقة الوحيدة من الأمل في نجاته أن يجمع عزمته ويصلح عاداته في الطعام والشراب؛ واقنع ألفيزا لويجي كورنارو وأقبل على ذلك المشروع بهمة وذكاء؛ فإذا بالنتائج تتجاوز ما كان يطمع فيها؛ وفي مدى عام واحد أحس إحساساً عميقاً بالتجدد التام في حيويته الذهنية والبدنية.

وعلى أساس هذه التجربة الشخصية بني كورنارو رسالته الشهيرة في إطالة العمر؛ وكان الرأي السائد وقتئذ؛ وهو رأي لم يزل سائداً عند معظم الناس في عصرنا الحاضر أن "الوصول إلى سن متقدمة تتوقف على الحظ، حتى إذ استبعدنا وقوع الحوادث. فكل إنسان يعرف تلك المناقشات التي تقوم بين حين وحين عن المعمرين الذين ظلوا طول حياتهم مسرفين على أنفسهم في الطعام والشراب والتدخين ومعاشرة النساء؛ كما أن هؤلاء المعمرين من عاشوا عيشة النساء؛ مما يبدو معه أن نمط المعيشة ليس ذا دخل كبير في مدة العمر؛ ولكن ليس من العقل في شيء أن نخدع بتلك الحجج، فليس هناك ما يمنع أن يعيش العرديد المعمر حياة أطول لو أنّه لزم حد الاعتدال، ثم قد نفرض أن هذا العرديد محظوظ من جهة حيويته؛ فهو لا يصلح مقياساً لسائر الناس؛ ونحن نفتش عن وسيلة تضمن لسواد الناس لا للنادرين منهم الوصول إلى سن المائة.

وفيما مضى كانت الأمراض والأوبئة هي التي تقضي على أعمار الناس؛ ولهذا كان اهتمامهم منصباً على اكتشاف أكسير الحياة الذي يشفي كل داء ويضمن بتأثيره السحري دوام الشباب؛ أما وقد تلاشت المعتقدات السحرية وأصبحت للعلم الكلمة العليا فلا بد من البحث عن هذه النتائج السحرية في وسيلة معقولة علمياً على ضوء أبحاث الصحة والتغذية وعلم الحياة.

وكان الأصل في محاولة كورنارو ليس البحث عن طول العمر؛ بل عن وسيلة للتغلب على عجز ومتاعبه البدنية والعقلية فلما نجح في ذلك نجاحاً أدهشه وبهره بعد أن فشلت الأدوية في شفاؤه، وأتضح له أن التزام نظام غذائي دقيق يكفي في حد ذاته للقضاء على جميع الآلام المضنية التي كان يشكو منها، حينئذ جعل من تنظيم الغذاء شعاراً له في حملته.. ولكن الناس لا يتركون شخصاً لحكمته وتجربته بل يُصرّون على فرض حماقتهم عليها، فظلوا يقنعونه بزيادة كميات طعامه، وكلما ضعف أمامهم مرة، ذاق من النتائج ما يقنعه فوراً بالالتزام حدود نظامه الدقيق، وعن طريق التجربة والخطأ عرف الطريق المستقيم المحدد إلى الصحة؛ رغم الاعتقاد الشائع بأن ضالة طعامه ستؤدي به إلى موت مبكر؛ وبذلك زادت حيويته وطال عمره حتى شيع إلى مرافدهم جميع من كانوا يعيبون طريقته في الغذاء.

وفي نحو سن الستين اكتشف كورنارو لنظام التغذية فائدة جديدة لم يكن يتوقعها؛ إذ أصيب في حادث، فقرر الأطباء على العرف الجاري في زمنه أن يفصدوه ويغسلوا معدته؛ ولكنه أصرّ على الرفض، وأمر بتضميد عظام أطرافه ثم ركن إلى الراحة ونظامه في التغذية ورفض الفصد وسائر الأدوية؛ وإذا به يشفى قبل الموعد الذي حدده الأطباء له لو أنه استعمل أدويتهم القاسية.

ومن الواضح أن إطالة العمر في حد ذاتها مطلب قد يكون أحق غاية الحمق؛ وهذا حينما تعني الشيخوخة وهن البنية والعقل بحيث يكون صاحبها عالة على الناس؛ وإنّما تكون الشيخوخة بركة نعمة حينما تصبحها سلامة العقل والجسم والقدرة على الإنتاج والتمتع بالحياة والتفاعل معها.

الغذاء والسن:

من المستحيل أن يعيش الإنسان أبداً؛ ولهذا نلاحظ أنه عندما يقترب من نهايته تهبط حيويته وقدرته حتى يصبح عاجزاً عن تناول أي غذاء ويصير ازدراد بيضة كل أربع وعشرين ساعة أقصى من طاقته، وبذلك ينتهي إلى الفناء بغير ألم أو مرض - كما اتوقع أن يكون مصيري - وهي نعمة كبرى؛ ولكنّها نعمة يستحقها كل من يعيش حياة رزينة حكيمة أياً كانت طبيقته؛ فإن جميع البشر على اختلاف سلالاتهم وأنسابهم من معدن واحد وطينة واحدة.

وإنني أعتقد أن الحياة الطويلة السليمة من الأمراض يمكن أن يتمتع بها كل إنسان فمن واجب كل شخص أن يسعى للحصول على تلك النعمة؛ ولكنه لا يستطيع أن يمني نفسه بها من غير أن يلتزم في حياته الاعتدال والرزانة والتقشف.

التقشف:

ويمكننا أن نردّ التقشف إلى عنصرين من حيث الكمية والنوع؛ فمن حيث النوع يجب الامتناع عن كل طعام أو شراب يؤدي الجوف، ومن حيث الكمية بحيث ألا يأكل الشخص أكثر مما تستطيع معدته أن تهضمه في سهولة ويسر، وكل شخص يجب أن يكون الحكم النزيه فيما يناسب معدته كيفاً وكماً وعلى حسب سنه، سواء كان في الأربعين أو الخمسين أو الستين، ومن استطاع ذلك وألتزم حدوده يمكن أن يقال عنه إنه متقشف حقاً.

ويجب ألا ننسى أن المتقشفين الذين يراعون هذين العنصرين ثم يتورطون أحياناً في الإسراف ليلة واحدة، يَجْذُونَ في اليوم التالي عناءً وصداغاً، أو حمى تدوم بضعة أيام.

كل ومث!

وهناك من يقول إنه من الخير للإنسان أن يقاسي كل سنة ثلاث وعكات أو أربعاً، ويعيش بقية العام متمتعاً بحياته؛ ذلك أفضل من تجنب آلام النقرس وذات الجنب بضعة أسابيع لنعاني عذاب الحرمان من

لذيذ المأكّل والمشرب طوال العام.

وجوابي على هذا الكلام أنّ حرارة حيويتنا الطبيعية تتناقص كلما تقدّمتنا في السن، وكذلك مقاومتنا للأمراض والعلل، وهذا يؤدي إلى الوفاة بتكرار تلك الومكات؛ فالعلل تختصر العمر كما أنّ الصّحة تطيلها؛ فمن أراد أن يأكل على هواه؛ له أن يأكل كما يشاء؛ ولكن عليه أن يتوقع الموت في وقت مبكر.

ليس هذا من حقك:

بيد أنّّه ليس من حقّ أي إنسان أن يقضي على نفسه في أحفل سنوات عمره بالمنفعة والإنتاج والنشاط.

أنّ هناك من يقول أنّّه من الخير للمرء أن يعيش عمراً أقصر من المقسوم له بعشر سنوات، من أن يحرم نفسه من التمتع على مشتهاة.

وجوابي عن ذلك أنّ طول العمر واجب يقتضيه الشرف فليس من حقّ إنسان أن يحرم المجتمع من حياته المثمرة وهي في عنفوانها كي يترك لشهواته الحبل على الغارب؛ اللهمّ إلا أن يكون الشخص عربيداً فاسقاً منحللاً، ففي هذه الحالة يكون اختصار حياته خدمة جليّة للنوع البشري من امتدادها.

الوجبات الصغيرة:

ومع التقدّم في السن تضعف المعدة وتقل قدرتها على الهضم، ومع ذلك يعجز كثيرون عن تخفيض كميات طعامهم. بل منهم من يزيدونها طناً منهم أن هذا يزيدهم قوة ويقلل من انحطاط حيويتهم.

ومن هؤلاء من يأمنون من معداتهم العجز عن هضم ثلاث وجبات فيجعلونها وجبتين. ثمّ وجبة واحدة كلّ أربع وعشرين ساعة، إلا أنّهم في هذه الوجبة يحشّدون كميات من الطعام في جوفهم تزيد على ما كان موزعاً على الوجبات الثلاثة مجتمعة، فيزداد إرهاب المعدة؛ ومع سوء الهضم تتحول الأطعمة إلى أمزجة سوداء تقتل الشخص قبل أوانها؛ ولم أرَ في حياتي رجلاً سار على هذا النظام وعَمَّ طويلاً.

إنّ من الخير عند التقدّم في السن ألا تقلل عدد الوجبات. بل نزيدها فنجعلها خمس مرات أو أكثر؛ ولكن نجعل الكمية في كلّ مرة ضئيلة ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً، فإنّ المعدات المسنة لا تقدر على هضم كميات كبيرة من الطعام؛ وبذلك يتحول الشيوخ إلى اطفال يأكلون في فترات متقاربة جدّاً.

الاعتدال.. الاعتدال:

وهناك من يقول: إنّ الاعتدال يحفظ على الإنسان صحته حقاً؛ بيد أنّّه لا يمكن أن يطيل العمر؛ وجوابي عن هذا أنّ التجربة أثبتت العكس؛ وإنّني شخصياً مثلّ حيّ على صدق هذا القول.

ومحال أن يقال: إنّ الاعتدال يقصر العمر كما يختصره المرض؛ وليس هناك شك أنّ المرض يختصر العمر؛ فكيف إذن يستوي في الأثر المرض والصّحة؟

ثمّ أنّّه ما من شك أنّ الصّحة الجيدة المستمرة أفضل من المرض المتكرر؛ فالاعتدال إذن هو الأساس

الغذاء البسيط:

ويجب أن يكون الغذاء بسيطاً سواء أكان المرء غنياً أم فقيراً؛ وأنا شخصياً جربت ذلك؛ فبعد وجباتي الضئيلة جداً لا أشعر بثقل في الرأس، أو تراخ في الجسم، أو رغبة في الرقاد أو النعاس؛ بل أكون صافياً في العزيمة واجداً رغبة شديدة في الكتابة أو القراءة؛ فليأكل الغني والفقير طعاماً بسيطاً قليلاً.

وقد أدخل الخبراء العصريون تعديلات على الأطعمة التي نصح بها كورنارو، مما يوافق العصر والتقدم العلمي.

ينبغي أن تحرص كل يوم من أيام حياتك الطويلة عن تناول مزيد من البروتينات، ومزيد من الفيتامينات، ومزيد من الأملاح المعدنية، وأقل ما يمكن من المواد السكرية، وأن تمتنع امتناعاً باتاً عن السكر المكرر وما يصنع منه، وأن تقلل من استطعت من تناول المواد الدهنية، وأن يكون استهلاكك للنشويات بمقدار.

وخير ما تفتتح به كل وجبة من الوجبات سلطنة الخضروات الطازجة التي لا يدخل في صناعتها الخل.

وأعلم أن المسألة مسألة حياة أو موت، وإذا كان طبائلك عنيداً بأي إلا الاستمرار في صنع الطعام على طريقته الخاطئة، فمن المحتم أن تعد طعامك بنفسك لضمان القيام بالشروط العلمية الواجبة.

ويكفي لإعداد ما يلزمك من الطعام أن يكون عندك دائماً خميرة البيرة، وزجاجات الفيتامينات والأملاح المعدنية، وقارورة العسل الأسود وقارورة عسل النحل. فهذه الأدوات تضمن أهم ما تحتاج إليه في تجهيز طعامك.

وأول شيء تتناوله حين تستيقظ من النوم هو الفواكه الطازجة، أو عصيرها، والبيض في أي صورة ما عدا المقلبي والمحمّر، ويجب أن يكون الخبز على الدوام من النوع الأسمر المحمص، وأن تتناول كوباً من اللبن.

وعليك أن تتقوى كل يوم على الريق، أو مع الأصناف المتقدمة، بكبسولة من زيت كبد الحوت، فإنها تضمن لك ما تحتاج إليه من الفيتامين (أ) والفيتامين (د) وقرصاً به مائة ملليجرام من الفيتامين (ث) وقرصاً آخر به ثلاثون ملليجراماً من الفيتامين (E) أو (هـ).

هذا في الساعة السابعة أو ما قبلها، بعد أن تكون قد حلقت ذقنك ولبست ملابسك وتهيأت للذهاب إلى عملك حتى إذا اشتغلت بنشاط وأزفت الساعة الحادية عشرة، فعليك أن تذكر حق جسمك الذي يخدمك بنشاط فتمده بكوب من عصير الفواكه أو كوب من اللبن المذاب فيه ملعقة كبيرة من خميرة البيرة، أو ربع لتر من الزبادي الممزوج بملعقة كبيرة واحدة من العسل.

وفي الساعة الواحدة أو بعدها بقليل تأزف ساعة الغذاء وفي الساعة التي تقدم فيها لجسمك اللحم المشوي الخالي من الدهن وقطعة من الجبن، وإذا كنت لم تتناول البيض في الصباح فيمكنك بدلاً من اللحم والجبن أن تأكل بيضتين أو ثلاثاً، ثم تعقب ذلك بطبق كبير من الفواكه الطازجة، وتختتم غذاءك بكوب من اللبن بدلاً من عادة تناول القهوة، فإنها عادة ضارة.

وفي العصر، وقد عملت ساعتين بنشاط، يحسن أن تتحف جسمك بكوب من عصير الفواكه، أو كوب من اللبن به ملعقة كبيرة من خميرة البيرة أو ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

فإذا كان المساء فابدأ العشاء بحساء الخضروات أو بعصيرها مضافاً إلى أي من الصنفين ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة.

واختر بعد ذلك بين طبق من اللحم المشوي الخالي من الدهن، أو طبق من السمك المشوي أو الطيور.

وأتبع ذلك بطبق من الخضر النيئة أو السلطة المملحة بأملاح اليود؛ فإذا كنت سميناً فيكفيك هذا المقدار، أما إذا لم تكن سميناً فيمكنك أن تضيف إلى ما تقدم قطعة كبيرة من البطاطس، أو نصيباً من الأرز غير المقشور، أو من المعكرونة المصنوعة من الدقيق الأسمر.

وفي الختام تناول قليلاً من الفاكهة الطازجة، أو ربع لتر من الزبادي المحلى بقطع من الفاكهة كالموز أو التفاح.

وبعد السهرة يحسن قبل أن تأوي إلى فراشك أن تتناول كوباً من اللبن، أو كوباً من عصير الفواكه به خميرة البيرة أو ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

هذه خلاصة مجمل لغذائك اليومي لكي تحتفظ بشباب لا يبلى وتحيا حياة تتعدى المائة سنة.

النظافة الداخلية:

وفي استطاعتك أن تعالج نفسك بنظام النظافة الداخلية مدى سبعة أيام كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك؛ وفصل الربيع هو الأوان المثالي لذلك؛ لكثرة الخضروات والفواكه فيه. فالمعول في ذلك النظام على الخضروات والفواكه الطازجة وعلى أوان توافرها، فإنّه المنبع الأعظم للفيتامينات والمعدنيات. ويوجد من يقوم بهذا العلاج مرتين في العام؛ مرة بعد الشتاء للتخلص من متاعبه ولاستقبال الربيع بنشاط، ومرة في أواخر الخريف لتقوى أمام متاعب الشتاء القادم؛ ومن البديهي أن تلك النظافة الداخلية الكاملة في فترات منتظمة تقي من كثير من الأمراض، ومن الشيخوخة المبكرة.

وها هي ذي المآكل التي يمكن للشخص أثناء ذلك العلاج أن يأكل منها ما يشتهي بأي كمية طيلة الأيام السبعة:

الإفطار:

1- بمجرد الاستيقاظ من النوم، مضمض فمك وحلقك ثم اشرب على الريق كوباً كبيراً من عصير الفواكه الطازجة مثل البرتقال، أو الأناناس، أو الجريب فروت (الكريفون)، أو التفاح.

2- تناول فنجاناً أو فناجين من شراب ساخن مثل التليو (الزيرفون)، أو الينسون محلى بالعسل الأسود؛ ولكن لا تشرب القهوة أو الشاي إذا استطعت ذلك؛ أما إذا كنت لا تستغني عنهما فاشرب فنجاناً صغيراً خفيفاً.

3- إذا لم يكن في عصير الفواكه أو التليو الساخن ما يشبعك، لا بأس من أن تتناول أيضاً بعض الفواكه الطازجة أو الطماطم (البندورة) النيئة.

الصحى:

1- ربع لتر من الزبادي المحلى بعسل النحل أو العسل الأسود.

2- سلطة خضراء بها كرفس وجزر وخيار وبقدونس ومملحة بأملاح اليود مع بعض نقط من عصير الليمون.

3- إذا كنت تجد صعوبة في المضغ لتعب في أسنانك فيمكنك الاستعاضة عن هذه السلطة بعصير تلك الخضروات المذكورة في بند (2).

الغذاء "أو العشاء":

- 1- فنجان من شراب ساخن مثل التليو أو الينسون أو حساء الخضار الساخن.
- 2- سلطة الخضروات كالمذكورة في بند (2) من وجبة الضحى، أو سلطة فواكه غير مملحة أو مسكرة.
- 3- ربع لتر زبادي.

العصير:

- 1- كوب من عصير الفواكه، أو الخضروات الطازجة المفضلة لديك بدون سكر أو ملح، ولا بأس من الليمون.
- 2- سلطة خضراء طازجة.
- 3- فنجان من الينسون أو التليو ساخنًا.

العشاء "أو الغذاء":

- 1- فنجان من حساء الخضار.
- 2- خضروات مطهية غير تامة النضج.
- 3- سلطة خضراء طازجة.
- 4- فنجان من الينسون أو التليو محلي بالعسل الأسود.

قبل النوم:

- 1- حمام دافئ تسترخي فيه لمدة عشرين دقيقة في البانيو.
- 2- إذا لم تكن أمعاؤك قد قامت بواجباتها في التبرز بشكل طبيعي ذلك النهار تناول مليناً خفيفاً من مستخرجات الأعشاب، مثل حبوب (تكسول).
- 3- إذا كنت جائعاً فلتأكل شيئاً من الفاكهة الطازجة أو كوباً من عصيرها.
- 4- ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

الفواكه الطازجة:

وها هي ذي نخبة من الفواكه التي تستطيع انتقاء ما تشاء منها مرتبة على حسب فائدتها؛ ولكن أحذر! طول مدة العلاج للنظافة الداخلية - وهي سبعة أيام - من تناول الموز.

المجموعة الأولى:

البرتقال، والأناناس، والجريب فروت، والليمون.

المجموعة الثانية:

التفاح، الخوخ، العنب، الكمثرى، المشمش.

المجموعة الثالثة:

البطيخ (الجبس) الشامام (البطيخ الأصفر)، الرمان، اليوسفي، النارج.

الخضروات المنتخبة:

وفيما يلي أنواع الخضروات المنتخبة، لتختار منها حسب قابليتك، وهي مرتبة أيضاً بترتيب الأهمية. ولا تنتظر أن تجوع جداً كي تأكل منها أو من الفواكه المذكورة أيضاً؛ بل أنصحك أن تأخذ معك إلى محل عملك بضع فواكه طازجة، وكميات معقولة من الكرفس المغسول المقطع والجزر كي تتناولها في الضحى وفي العصر، والآن هاك الخضروات.

المجموعة الأولى:

الكرفس، والجزر، والسبانخ، والبقدونس، وأوراق اللفت والجرجير.

المجموعة الثانية:

الخيار، والفلفل الأخضر أو الأحمر، والفاصوليا الخضراء، والباذنجان.

المجموعة الثالثة:

الكرنب، القنبيط (القرنبيط) اللفت، اللوبيا.

ويجب مراعاة تناول هذه الخضروات نيئة أو معصورة أو مطبوخة، بحيث لا يتم نضجها فوق النار، ولا تطبخ بالزبد والأفضل تقديمها مسلوقة.

الكاتب: خليل حنا تادرس

المصدر: كتاب تمتع بالحياة/ ستون طريقة لجعل حياتك أفضل

