أخصائية التغذية الكندية تطرح برنامجها حول سبل التخلص من الوزن الزائد

ماريا غونيت: مشكلة البدانة بارزة بوضوح في الكويت والحل هو اللجوء إلى تنظيف وتطهير وإنعاش المنظومة الجسدية

| كتب عبد العليم الحجار |

في ظل استمرار تطور مشكلة البدانة، التي تطل برأسها بين الحين والآخر معلنة عن سقوط عدد جديد من الضحايا من أبناء المجتمع الكويتي في شرك الأمراض الخطرة الناجمة عنها، كان لا بد من ان يقرع ناقوس الخطر، وان يسلط الضوء بقوة على هذه الظاهرة الخطرة، الآخذة في النمو كالنار في الهشيم.

أسلوب علاجي جديد تطرحه ماريا غونيت اختصاصية التغذية الكندية الأصل، مؤكدة ان القضاء على مشكلة البدانة يقتضي باتباع برنامج مؤلف من خمس خطوات تتلخص بتطهير الجسد من السموم وانعاش وظائف الأعضاء واعادة التوازن اليها، كبح جماح الرغبة في التهام كميات اضافية من الطعام، تزويد الجسم بالعناصر الأساسية التي تعيد له اشراقته ورونقه وأبرزها مادتا الاوكسجين والسيليكا بالاضافة الى الاحماض الدهنية الاساسية وفي الاسطر التالية تفاصيل الحوار:

○ أعمد إلى تطبيق برامج التنحيف على نفسي أولا للتأكد من جدواها قبل نصح الزبائن بها

○ أبرز شروط نجاح العلاج أن يتمتع المريض بقدر من الالتزام والمثابرة

• هل ترين ان مشكلة السمنة باتت منتشرة في الكويت الى حد تصنيفها كظاهرة تستدعي المواجهة؟

- ليس من الصعب على من يلقي نظرة خاطفة الى الكويت ان يلاحظ ارتفاع نسبة الاشخاص الذين يعانون من مشاكل الوزن الزائد والسمنة المفرطة. ومع ذلك فان من الصعب جدا العثور على أي شخص يسعى متعمدا الى ان يكون بدينا وان يعاني من التداعيات المرضية بسبب السمنة.

• في رأيك، ما السبب الرئيسي الكامن وراء ارتفاع نسبة المصابين بالسمنة في الكويت؟

- الواقع ان سبب تفشي ظاهرة السمنة لا يكمن في افتقار الكويتيين الى الوعي والارادة لتحدي مغريات شهوة التلذذ بالمأكولات في افتقارهم الى الأدوات والمعرفة اللازمة لخوض التحدي والخروج من هذه المعركة بفوز ساحق.

والملاحظ ان السوق الكويتية لا تعاني من نقص في مستحضرات الحمية والتنحيف، كما لا تعاني من نقص في عدد الأشخاص المتخصصين في توليف كل أنواع الوصفات الغذائية التي قد تساعد في انقاص الوزن الزائد.

• ماذا عن حجم رصيدك التراكمي في مجال التغذية العلاجية؟

- بحكم خبرتي العملية كاختصاصية تغذية، فانني انخرطت على مدى سنوات طويلة في محاولات عديدة لمعالجة مشاكل السمنة والوزن الزائد. وبشكل عام فان تلك المحاولات انتهجت أسلوبا عاما يعتمد أساسا على تعليم الناس كيف وماذا يأكلون، وهو الاسلوب الذي يرتكز ببساطة على ترشيد وتقنين المأكولات الغذائية دون التدخل في الأجهزة الداخلية للجسم.

من خلال خبراتي العملية نجحت في زيادة حجم معرفتي وذلك عن طريق مراقبة الحالات وتحليل النتائج التي لم تكن دائما مرضية بالنسبة لي ولتطلعاتي.

وانطلاقا من اقتناعي المهني بأن مسألة التخلص من الوزن الزائد تعتمد على ما هو أكثر من مجرد تقنين المأكولات الغذائية، فانني بادرت شخصيا الى ابتكار وتنفيذ برامج كثيرة مختلفة تعتمد على تطهير الجسم من السموم، وهي برامج ذات أنماط غذائية متنوعة ومدروسة بحيث انها تحقق نتائج متفاوتة ولقد قمت بتطبيق وتجريب كل تلك البرامج على نفسي شخصيا كي اتأكد من جدواها وفعاليتها قبل ان أقوم بتطبيقها على زبائني.

• ما مدى نسبة نجاح تلك البرامج وما أهم العقبات التي واجهتها؟

- الواقع ان تلك البرامج كافة كانت مجدية ومثمرة إلى حد كبير، الا ان المشكلة الوحيدة كانت تكمن في أن نجاحها يعتمد أساسا على ضرورة ان يتمتع المريض بقدر كبير من الالتزام والمثابرة. ولهذا السبب فان معظم الأشخاص واجهوا صعوبة كبيرة في تطبيق تلك البرامج على أنفسهم.

وفي زمننا الراهن الذي يشهد طفرة في الملوثات في الغذاء والهواء والماء، فانه من غير الممكن للمرء ان يحافظ على سلامة صحته حتى سن الشيخوخة دون ان يقوم بعملية تنظيف وتطهير وانعاش لمنظومته الجسدية بشكل عام.

ولذلك فانني عكفت على مدى سنوات طوال على التفكير مليا في التوصل الى طريقة استطيع من خلالها ان اساعد الناس على التخلص من الوزن الزائد وتمكينهم في الوقت ذاته من القضاء على الشحوم وانعاش أجهزتهم الداخلية من خلال أنجع الطرق وأكثرها سهولة نسبيا.

• وهل حققت نجاحا؟

- بفضل دراساتي وملاحظاتي التي أفادتني كثيرا، فانني واصلت جهودي البحثية الى ان نجحت في التوصل الى نتائج ملموسة في نهاية المطاف، وهي النتائج التي جاءت كثمرة لبرنامجي الخاص الذي يعتمد على توليفة تتألف من مكونات فعالة ومنتوجات غذائية يتم تعاطيها بطريقة تضمن أفضل النتائج في غضون فترة زمنية قصيرة نسبيا.

وللأمانة، فان الفضل في ذلك الانجاز لا يعود إليّ وحدي بل ان جزءا كبيرا منه يعود الى كثيرين ممن حالفني الحظ بالعمل معهم لاكتساب الخبرات منهم طوال مسيرتي المهنية، فانا اكن عميق الامتنان الى السيد سلانيسلو جاناس، وهو خبير اعشاب بولندي علّمني على مدى سنوات مدى أهمية العناصر المعدنية التي لا نستطيع ان نعيش من دونها كما تعلمت منه سبل مكافحة انتشار العدوى الفطرية بين الناس، فمن المعروف عن الفطريات انها تتغذى على الكائنات المجهرية الحية وتتكاثر بسرعة كبيرة مطلقة في تلك الاثناء سموما قوية تتسبب في ظهور سلسلة واسعة من الأعراض والاضطرابات المرضية. ولان الفطريات تتمتع بمقاومة شديدة ضد الظروف الصعبة، فانها تستطيع ان تبقى ساكنة وخاملة لعدة سنوات ثم تستعيد قدرتها الكاملة على التكاثر عندما تتاح لها الفرصة للقيام بذلك.

• وما مدى خطورة تلك الفطريات على الصحة العامة؟

- في ظل استمرار تزايد الملوثات في بيئتنا، فان الاجهزة المناعية لدى الانسان والنباتات باتت مهددة بالخطر، وبالتالي فان الفطريات أصبحت تتكاثر على نحو قد يخرج عن نطاق السيطرة وفقا لما يقوله السيد ستانيسلو، فان الفطريات هي من أهم مسببات الاصابة بالسرطان.

• أشرت في احدى مقالاتك الى ان برنامجك يعتمد على استخدام عنصر السيليكا، فما مدى أهمية ذلك العنصر؟

- ان عنصر السيليكا هو أهم العناصر الضرورية للابقاء على استمرارية قوة الحياة الى درجة انه يمكن القول ان الحياة تنعدم تماما حينما ينعدم ذلك العنصر تحديدا، فعنصر السيليكا يقوم بازالة السموم من الجسم ويعمل على تزويده بالطاقة والحيوية كما يتولى في الوقت ذاته مهمة مكافحة نمو الفطريات في الجسم، الا انه من المؤسف ان معظم الناس لا يدركون تلك الحقيقة في الوقت الذي يتمحور فيه كل التركيز والاهتمام على العناصر المعدنية الاقل أهمية، كما ان الناس لا يدركون مدى خطورة تكاثر الفطريات، ولذلك فانني احرص من خلال برنامجي الخاص على استخدام عنصر «السيليكا» الذي يحقق نتائج مبهرة حيث انه يسهم على نحو فعال في القضاء على الدهون والفطريات وغيرها من ملوثات الدم بحيث يصبح بإمكان الجسم أن يستعيد قدرته على الحياة الصحية، ويعود الفضل في ذلك الى حرصي على استخدام أفضل وأنجع مصدر من مصادر السيليكا المتاحة في الطبيعة.

والى جانب السيليكا، فإن هناك الأحماض الدهنية الأساسية التي تعتبر ضرورية لتمكين الجسم من تنفيذ عملية التخلص من الدهون المتراكمة. ولذلك فإن برنامجي يعتمد ايضاً على توفير أفضل مصدر من مصادر الأحماض الدهنية الأساسية اللازمة للقيام بتلك المهمة الحيوية.

• كيف توصلت إلى انجاز برنامجك وما أبرز ملامح ذلك البرنامج؟

- سنوات خبرتي ومعرفتي أسفرت عن ميلاد برنامجي الخاص الذي يتألف من خمس خطوات كفيلة بالتخلص من الوزن الزائد - ويهدف برنامجي الى تخليص الجسم من السموم وانعاش المنظومة الجسدية العامة واعادة التوازن اليها بالاضافة الى كبح جماح الرغبة في التهام كميات كبيرة من الطعام.

وكما أشرت آنفاً، فإن العناصر الأكثر أهمية وحيوية بالنسبة الى صحة الجسم هي الأوكسجين والسيليكا والأحماض الدهنية الأساسية. ولذلك فإنني أحرص من خلال برنامجي على توفير تلك العناصر من أفضل مصادرها نظراً الى فاعليتها في انعاش الجسم وتخليصه من الشوائب السامة.

• وما الذي يميز برنامجك عن البرامج الأخرى التي تهدف الى التخلص من الوزن الزائد واستعادة حيوية الجسم؟

- الواقع أن الخطوات الخمسة التي يتألف منها برنامجي تتميز بالبساطة والسهولة حيث أنها لا تعتمد على احتساب السعرات الحرارية ولا على قياس أو وزن الأطعمة. فكل ما أقوم به هو انني أقوم أولاً بمساعدة الجسم حتى يصل الى مرحلة التوازن بحيث يصبح من السهل القيام بعمل تغييرات في النمط الغذائي. وبتعبير آخر، فإن برنامجي لا يعتمد على مكافحة أو كبح الرغبة في تناول الطعام بقدر ما يعتمد على امداده بالأغذية التي يحتاجها كي يتسنى له تغيير مساره. ومن خلال تجاربي العملية، فإن برنامجي هذا ساعد أشخاصاً كثيرين على التخلص من ادمانهم على تناول السكريات والوجبات السريعة، وجعلهم يغيرون أنماطهم الغذائية تماماً بحيث نجحوا في نهاية المطاف في أن يستعيدوا سيطرتهم على أجسامهم.

وباختصار فإن برنامجي يرتكز أساساً على تخليص الجسم من السموم واعادة التوازن الى الأجهزة الداخلية بحيث تصبح قادرة على العمل بشكل أفضل. فأعضاء الجسم الداخلية هي التي تقوم بتنفيذ عمليات هضم وامتصاص واستقطاب الغذاء.

واذا لم تكن تلك الأعضاء الداخلية متناغمة ومتوازنة في ادائها، فإن الجسم لن يستطيع أن يتخلص من الوزن الزائد حتى اذا كان يحصل على أفضل الاطعمة.

وانطلاقاً من هذا المنظور، فإنني أسعى من خلال برنامجي الخاص الى مساعدة الجسم على التخلص من الوزن الزائد وتخليصه من السموم الداخلية بحيث يصبح متمتعاً بالصحة والحيوية بعيداً عن الأمراض التي لا تنشط إلا في ظل تكاثر الدهون والسموم.

ماريا غونيت

دورتها المقبلة ستشمل التوعية على المزيد من الأمراض

هوفمن - لاروش تقيم حفل توزيع جوائز المسابقة الصحافية الثانية لسرطان الثدي تكريماً للفائزين عن العام 2007

بعد النجاح الذي حصدته المسابقة الصحافية التي نُظّمت في لبنان حول سرطان الثدي التي استُهلّت عام 2006 أطلقت شركة هوفمن - لاروش مبادرة «الكشف المبكر ينقذ الحياة» للسنة الثانية على التوالي. تهدف المسابقة الى تحفيز اهتمام وسائل الاعلام اللبنانية للتوعية ضد مرض سرطان الثدي، ولقد كان لها وقع كبير على زيادة الرؤية والوعي حول هذا المرض المتنامي، عبر تشجيع التغطية المعمّقة للموضوع.

شارك في المسابقة صحافيون لبنانيون من قنوات المستقبل والمنار وتلفزيون لبنان، ومن اذاعة الشرق (عن فئة البث الاذاعي المرئي والمسموع)، بالاضافة الى صحيفتي السفير والبلد ومجلات سنوب وMagazine وSpécial (عن فئة الصحافة المكتوبة). ولقد جرى التقييم على اساس الاهتمام، الوقع، الدقة العلمية والعامة، البحث والاسلوب المتفوق.

ولقد فازتا نورا خضرة من تلفزيون المنار وميليا بو جودة من جريدة السفير اللبنانية بالجائزة الاولى عن فئتي افضل بث مرئي وافضل مقالة مطبوعة، في حين حصلت ريميال نعمة من اذاعة الشرق على المرتبة الثانية عن فئة البث المسموع وفاز ايلي خيرالله من مجلة «سنوب» بثاني جائزة عن الصحافة المكتوبة. ولقد حصل الفائزون على جوائز نقدية قيمتها الاجمالي 5000 دولار اميركي.

وشرح السيد عبدالرحمن صبرا، مدير مكتب روش: «ان الهدف من المسابقة الصحافية هو تشجيع ومكافأة التغطية المعمّقة الفائقة الجودة التي تضاعف درجة الفهم لدى الرأي العام عن سرطان الثدي وتعزّز الكشف المبكر الذي يزيد فرص البقاء على قيد الحياة ويحسّن نوعية الحياة». ثم تابع قائلاً: «اما المسابقة الصحافية للعام 2009/2008 فسوف تتضمن مجموعة اوسع من المواضيع الطبية لاننا نودّ تحفيز الصحافيين لتسليط الضوء على مواضيع اخرى مهملة لا تحظى بالاهتمام اللازم».

اما لجنة التحكيم التي قيمت عمل كل متبارٍ على حدة فقد ضمت: د. جوزيف قطان، استاذ محاضر في امراض الدم والامراض السرطانية في مستشفى اوتيل ديو دو فرانس ورئيس الجمعية اللبنانية للامراض السرطانية، السيد انيس مسلّم، ممثل نقابة الصحافة، السيدة آن فرنجية، رئيسة مجموعة فير فاس، ابرز مجموعة لدعم مرضى السرطان في لبنان، السيدة ريما دندشي، رئيسة مؤسسة مي جلاد الخيرية للسرطان: السيدة ليلى عجم، ناجية من سرطان الثدي وناشطة، اضافة الى شخصين من العامة تم انتقاؤهم بطريقة عشوائية.

واكّدت شركة روش ان المسابقة سوف تنظّم سنوياً لتأكد على التزامها ازاء زيادة مستوى الوعي الصحي في لبنان. اما الاجراءات والطلبات المتعلقة بالمسابقة الصحافية للعام 2009/2008 فسيتم الاعلان عنها قريباً. للمزيد من المعلومات، من الممكن زيارة الموقع الالكتروني www.roche-arabia.com.

المكرمون مع لجنة التحكيم

الفائزات بجوائز لاروش

الزميل إيلي خير الله الفائز بالجائزة الثانية

ندى عواد مندوبة مجلة «سنوب» تتسلم الجائزة بالنيابة عن الزميل ايلي خيرالله من السيد عبدالرحمن صبرا