

الاكسجين سر الحياة والطاقة، لا حياة ولا قدرة ولا نماء من دونه وحين بحث العلماء في السر الذي يجعل اهل الجبال العالية معمرين وأكثر طاقة وقوة وتحمل وذوي بشرة نضرة بحيث يبدو من هو في سن الثمانين وكأنه في الخمسين من عمره وجدوا السر، انه اختلاف نسب الاوكسجين واختلاف ضغط الهواء وخفته. هنا تم نقل بيئة الجبال العالية الى المراكز الطبية من خلال تقنيات حديثة جدا تنشأ ببيئات اصطناعية محاكية لقمم الجبال، سمي هذا البرنامج «اللوكسميد» وكان اول من اكتشفه البروفيسور شبيغل الاخصائي الفيزيائي للمنتخب الألماني عام 1976 وطبق هذه التقنية الطبية على اللاعبين وكانت النتيجة مذهلة حيث يخوض اللاعب المباراة بكفاءة عالية ومن دون ان يتعب ثم توالى الاكتشافات الطبية لبيتين ان اللوكسميد يعالج ضغط الدم والسكر والكوليسترول والسمنة والكسل والجهاز الحركي ويكافح الشيوخوخة ويعيد الشباب وبدأ عصر جديد من العلاج الطبيعي يعتمد على محاكاة مدروسة فيزيائيا للارتفاعات بحيث يخضع المريض لبرنامج متكامل للشفاء من امراضه بعد دراسة تمثيله الغذائي وايضه وكيميائه جسمه بدقة. مركز الجون الطبي اول مركز في الشرق الاوسط انشأ هذه التقنية الطبية في الكويت ود.عدنان العيدان مدير عام هذا المركز يطلع القراء على فوائد هذا العلاج وتقنياته من خلال اللقاء التالي:

حوار: زينب ابوسيدو

الجون الطبي أول مركز يتبنى هذه التقنية الألمانية في الشرق الأوسط

د.عدنان العيدان لـ «الأنباء»: «اللوكسميد» يعالج المرضى بتسلق جبال الألب في قلب الكويت

بماذا يتميز مركز الجون الطبي وكيف يمكن تعريف القارئ به؟

● مركز الجون الطبي كباقي المراكز الأخرى، يحاول أن يقدم خدمات طبية مناسبة و متميزة لاهل الكويت من مواطنين ومقيمين وزوار وايضا به معظم الخدمات الطبية التي يحتاجها الناس، والمتعارف عليها من طب الانسان وامراض جلدية والعناية بالبشرة، وامراض النساء والولادة، والعلاج الطبيعي والتأهيلي، وجراحة عامة وعناية بالجسم وامراض باطنية وجهاز هضمي وامراض الالتهاب والاذن والحنجرة، وقسم للاطفال ورعايتهم من الناحية الوقائية والعلاجية.

ونحن نعمل على توفير خدمات طبية شاملة وفريدة من نوعها بالإضافة الى الكفاءة والمهنية الطبية التي نتميز بها، ويسلم بها مرضانا الذين يشعرون بان ما يدفعونه ليس غالبا عليهم ولا رخيصا ومبتذلا، بل يكون معتدلا، فنحن حريصون على جلب افضل البرامج الموجودة والتي تعنى بصحة الانسان فليدنا مشروع متميز جدا اسمه اللوكسميد.

ما اللوكسميد؟

ما مشروع اللوكسميد؟ وما أهميته في الكويت؟ ● اللوكسميد يعمل على الاستفادة من الاكسجين المنخفض في اجواء الجبال المرتفعات والسوي يحفز الانسان داخليا ليصبح لديه ذاتية النشاط «الكيمياء الحيوية»، وهو عبارة عن مجموعة التفاعلات التي تحدث داخل الجسم لتعطي الانسان طاقة، وتزيل عنه فضلاتها، والطاقة هذه لكي يفكر ولكي يرى، ولكي يتحرك ولكي يأكل وهذه القوة تأتي في المناطق العالية من ضغط الاكسجين المنخفض قليلا، فتحفز داخل الانسان كريات الدم الحمراء فيصبح لديه قدرة على نقل المواد الغذائية المطلوبة وحرك الجسم بصورة اكثر فاعلية لذلك نرى اهل الجبال اكثر قوة واكثر نشاطا، وذوي بشرة نضرة، فالعجوز التي تبلغ تسعين عاما تبدو وكأنها في الخمسين من العمر.

وهكذا تكون قد احضرنا هذه البيئة من المرتفعات الشاهقة سواء من مرتفعات لبنان او مرتفعات سويسرا، وجلبناها هنا في حولي في مركز الجون في شخص يتدرب تدريبا بسيطا سيجد فائدة كبيرة خلال فترة جلسات تتراوح بين اربعة وستة اسابيع، ونظهر عنده مثل هذه النشاطات، والتي تنعكس ايجابيا على مستوى السكر ومستوى ضغط الدم ومستوى الكوليسترول



رياضيون لا يتعبون

أسلوب تدريب مطور يعتمد على نقص الاكسجين «التدريب على علو مرتفع وتحت نفس الظروف العادية»، ويعتبر اليوم واحدا من نجح الطرق لتأدية إمكانيات أعلى بكثير من الألعاب الرياضية العالمية.

والدليل على هذا أن الفائزين بالميداليات الأولمبية، وطولة العالم وأوروبا، على منافسات جبال الالب الشاهقة تم في مراكز تدريب دولية عالية الارتفاع في برلين منذ عام 2000، كان التدريب يتم على أكثر من 11 ألف وحدة، في 34 رياضة أولمبية مختلفة وتصل ارتفاعات جبال الالب إلى 5500 متر.



د. عدنان العيدان

ان يحافظ على لياقة اللاعب في الجزء الأخير من اللعبة، كما هي في اولها فبرنامج اللوكسميد يطيل من قدرة اللاعب على التحمل كلاعبي ألعاب القوى ولاعبى كرة القدم وغيرهما من الالعب.

والمسمنة التي يعاني منها البعض. رفع قدرة الرياضي هناك فئة مهمة جدا وهم الرياضيون، ورفع قدرتهم على التحمل فما يفعله المدرب ان يجعل اللاعب نشيطا لآخر يوم في المباراة، وهذه هي قدرة التحمل فمهمة المدرب

ينجح للمريض التمتع بحياة أهل الجبال.. الأكثر قوة ونشاطا.. وذوي البشرة النضرة



بطاقة طبيب



د.عدنان العيدان مدير عام مركز الجون الطبي، شحصل على ماجستير إدارة صحية في عام 1984 من أميركا وحصل على الدكتوراه في إدارة تأهيل صحي عام 1996 وهو عضو الجمعية الطبية الكويتية.

الأكسجين إكسير الحياة

الأكسجين لا غنى عنه لعملية التمثيل الغذائي البشري، وامتدادات الأكسجين الجيدة تجعلنا في حالة استعداد دائم، يقلل من الاجهاد، ويزيد من التركيز، وتحسين ادائنا، خلايا الدم الحمراء هي المسؤولة عن استيعاب ونقل الاكسجين الى الخلايا، نقص الاكسجين هو الطريق الى المزيد من الاستفادة من الاكسجين. وهي مسألة مالوفة في الارتفاعات الشاهقة، على قمة جبل افرست مثلا، 8850 مترا، فوق مستوى سطح البحر. يكون مستوى الاكسجين في الهواء ثلث فقط عند



د. عدنان العيدان متحدثا للمذيعة زينب ابو سيدو (محمد ماهر)

على الحركة وهذا ملاحظ عند الاطفال الذين يرتادون النوادي بحثا عن العلاج الطبيعي، ففي الاسبوع الذي يمكنونه هناك لتتم الاستفادة نحن هنا نقيده في يوم، والبرنامج الذي يجتازونه في شهرين يقضونه عندنا في اسبوع فقط فهو بلا شك مفيد بالنسبة للاطفال ذوي الاعاقات الذهنية والحركية.

بدأ مع المنتخب الألماني

متى بدأ اللوكسميد؟ ومتى دخل الكويت؟

● بدأت فكرته في عام 1976 مع المنتخب الألماني في برلين، وكان البروفيسور شبيغل الاخصائي الفيزيائي للمنتخب الألماني هو الذي اكتشف فكرة تأثير المرتفعات، وقلة ضغط الاكسجين على الانسان وطبقها على لاعبيه وحاول ان يعطيهم هذه البرامج داخل غرف معيئة مشابهة للمرتفعات العالية ثم طورت الفكرة شيئا فشيئا الى ان دخلت مع الجامعة في تطوير هذا المبدأ، ليستفيد منه شريحة كبيرة من الناس، وخاصة الذين لديهم مشاكل في القلب، ومشاكل في الضغط، وسكر الدم وقلة قدرة الانسولين على حرق السكر وايضا من يعانون من اختلال او انزعاج اثناء النوم ومن لديهم ضيق تنفس وكسل وباستمرار يتأخرون فكل الشرائح بدأت في الجامعة مع البروفيسور شبيغل الذي اسس مركز لوكسميد في برلين في آخر السبعينات وعمل لمدة 15 عاما والى الآن.

ونحن تعاملنا معه، واخذنا هذا البرنامج، واول مركز طبي طبق هذا المبدأ في منطقة الشرق الاوسط هو مركز الجون ونحن نسير معه مع بداية هذا العام في الكويت ونرجو ايضا ان نعممه في قطر وفي القاهرة.

تجديد التمثيل الغذائي

كيف يعمل برنامج اللوكسميد؟

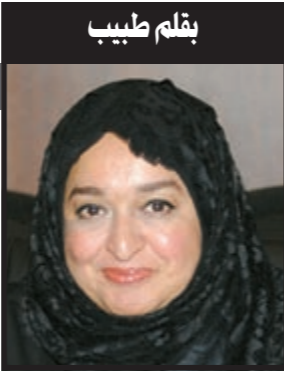
● اللوكسميد له برامج متعددة متعلقة بالتأهيل الايضي او التمثيل الغذائي، والتأهيل الصحي لعملية التمثيل الغذائي له برامج كثيرة منها اهداف قصيرة المدى: مثال عليها الهدف الذي تحدثنا عنه وهو انقاص الوزن أو الريجيم. اهداف متوسطة المدى: وهذه الاهداف غالبا ما تكون بالسنوات من 5 الى 10 سنوات، مثال ذلك: الحصول على درجة الدكتوراه. اهداف طويلة المدى: وهي الاهداف المستمرة والتي غالبا ما تتضمن رؤيته ورسالته في الحياة. الكثير منا تدور في ذهنه هذه الاسئلة: كيف أجد هدفي؟ كيف أعرف ان كان هذا هو الهدف الذي أرغب فيه؟ كيف أحفظه ليكون مستمرا دون أن أشعر بالملل؟

جبال الالب في الكويت

بواسطة هذا البرنامج نحن نخير في الشخص القدرة على انعاش التمثيل الغذائي الداخلي وكأننا نقلناه من حولي واخذناه الى جبل على ارتفاع 2000 متر فوق مستوى سطح البحر، او 5000 متر وكل ذلك يتم في غرفة تعاريف في البداية بألف متر، وبعدها يتم تصعيد الرقم وببساطة نعرض الشخص الى المستوى الطبيعي من الارتفاعات، وما يصحب ذلك من تفاعلات ايجابية صحية. وهذه التوليفة كلفتنا مليون دينار من التكنولوجيا جلبت من برلين من ألفها التي يأنها، وقد بدأنا في تطبيق البرنامج من شهر أغسطس الماضي، بينما الافتتاح الرسمي كان في شهر ابريل.

بقلم طبيب

أ.عفاف الجاسم



ارسم هدفك في الحياة

الآن من ربك؟ أين أنت الآن من صحتك؟ أين أنت الآن في حياتك الشخصية؟ أين أنت الآن في حياتك المهنية؟ أين أنت الآن في حياتك المادية؟ في هذا السؤال أخذنا خمسة جوانب مهمة في حياة كل فرد: الحياة الروحية: من حيث تقربك الى الله سبحانه وتعالى.

الحياة الصحية: والتي تشمل الجانب الجسدي مثل الاكل والشرب وطريقة التنفس السليمة والجانب النفسي واقتصد الصحة النفسية هنا من حيث أفكارك ونظرتك لذاتك.

الحياة الشخصية: علاقاتك مع الآخرين من أسرته الصغيرة الى عائلتك الأكبر الى اصدقاءك.

الحياة المهنية: فالعمل هو جزء لا يتجزأ من حياتنا وان كان البعض يجعله كله حياته.

المادة: ذلك الشهرى والسئوي - مصروفاتك - مدخراتك.

ماذا تريد؟، هذا السؤال قد يطول كثيرا وقد يأخذ أياما وشهورا، لا يهم المدة التي تقضيها لتعرف الاجابة الاهم أن تعرف ماذا تريد لأنك بمعرفتك هذه ستخطط وستبني استراتيجيتك لتحقيق الهدف.

لماذا؟، لماذا تريد تحقيق هذا الهدف؟ كلما زادت تساؤلاتك، وأعطيت أسباب أكثر كلما عرفت أكثر وازددت اصرارا لتحقيق الهدف المرجو.

متى تريده؟، وهذا السؤال سيحدد لك الفترة الزمنية التي ترغب فيها بتحقيق الهدف والتي على أساسها سترسم أهدافك. كيف أستطيع الحصول عليه؟، هذا السؤال سيساعدك على وضع خططك بالشكل الصحيح والتي من خلالها ستسعى لتحقيق أهدافك.

عندما أحصل على ما أريده مالي أستطيع عمله بعد ذلك؟، هذا السؤال مهم جدا حيث انه الموصل الى معرفة رؤيتك في الحياة وهو الذي يساعد على استمرارية هدفك.

معلومات تحديد الاهداف

بالإضافة للمعوق الذي ذكرته في السابق وهو كثرة الاهتمامات والتي قد تشتت الفرد عن هدفه الاساسي، هناك بعض المعلومات الرئيسية التي قد تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه نوجزها بالتالي:

الخوف: وهناك أكثر من 600 خوف مكتسب، أي يكتسبها الفرد من خلال تجاربه التي مر بها أو من خلال بيئته وأهم المخاوف التي تعيق تحقيق الهدف هي: الخوف من الماضي - الخوف من الفشل - الخوف من الاعتراض - الخوف من المجهول.

الصورة الذاتية: وهي صورة الفرد نحو ذاته فالطريقة التي ينظر بها الى ذاته وكيف يقدرها وهل يرى الناس أفضل منه؟ فمن ينظر الى نفسه نظرة دونية أو أنه لا يقدر على فعل ذلك أو لا يستطيع أو يرى أن الآخرين أفضل منه لا يمكن أن تكون لديه الثقة والاقدام نحو تحقيق الهدف.

المؤثرات الخارجية: من أكبر المؤثرات التي تعيق الفرد عن تحقيق هدفه هم الآخرون مثل الاسرة والاصدقاء فقد يسخر البعض من هدفه وقد يلجأ الآخرون لتخويفه أو تصحبه بدافع الحب والخوف على مصلحته.

المطاطلة: وهو ما يسمى بالتسويف أو التأجيل ووضع حجج واهية بالانشغال بأمر حياتية كثيرة لن تنتهي. مدير عام شركة انسان للاستشارات الاجتماعية والتدريب.

● مدير عام شركة انسان للاستشارات الاجتماعية والتدريب

لقد استخدم البرنامج تأثير الارتفاعات العالية ونقص الاكسجين لعقود، لعلاج امراض الجهاز التنفسي والسبب وراء التأثير الإيجابي هو التكيف الطبيعي البيولوجي، الذي يعتبر الحافز لنقص الاكسجين المتوافر في الهواء وانخفاض محتوى الاكسجين يدفع الجسم للتفاعل مع زيادة انتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة القدرة على نقل الاكسجين من بين ردود الفعل الأخرى ليصبح التنفس أكثر فعالية ويصبح تدفق الدم أقوى، يتم ذلك بتوفير الأجهزة مع المزيد من الاكسجين وجهاز المناعة، حيث تعزز المقاومة.



«اللوكسميد» وأمراض الرئة والحساسية

لقد استخدم البرنامج تأثير الارتفاعات العالية ونقص الاكسجين لعقود، لعلاج امراض الجهاز التنفسي والسبب وراء التأثير الإيجابي هو التكيف الطبيعي البيولوجي، الذي يعتبر الحافز لنقص الاكسجين المتوافر في الهواء وانخفاض محتوى الاكسجين يدفع