

روشتة طبية تعيد عقارب عمرك إلى الوراء



الاثنين 29 ديسمبر 2025 07:00 م

على الرغم من بلوغه 59 عامًا، إلا أن شاراد بول، الذي يصف نفسه بأنه "شخص يشيخ بشكل خارق" يتمتع ببشرة متوهجة ويحتفظ بأسنان متألئة ووجهه يخلو من التجاعيد، وشعره لا يوجد فيه سوى بضع شعيرات رمادية فقط، مما يجعله يبدو أقل من عمره بسنوات كثيرة.

اختراق بيولوجي

الطبيب الذي يدعي أنه قام "باختراق بيولوجي" للحفاظ على صحته، يقول إنه لم يتغيب عن العمل يومًا واحدًا طوال 37 عامًا من العمل، وإنه لا يعاني من نزلات البرد الشديدة، ويتعافى أسرع من غيره. وقد نجح في التغلب على كوفيد-19 في غضون ثلاثة أيام فقط.

ويشير شاراد من الجمعية الملكية للطب في لندن إلى أنه "بإمكان أي شخص فعل ذلك"، إذ لا يستغرق الأمر سوى ثلاثة أشهر حتى تظهر آثار التغييرات الأولية بناءً على نمط حياته وتغذيته وصحته. وفي غضون عام، يشعر الناس "بفرق كبير جدًا".

وقال شاراد لصحيفة "ذا صن": "مع تقدم الناس في السن، تتعطل آلياتنا العامة. نصاب بالسرطانات والأمراض الأيضية لأن قدرة أجسامنا على التعامل مع الضغوط تتراجع بمرور الوقت، وتؤدي العوامل البيئية إلى تدهور حالتنا".

وأضاف: "عادة ما يتأثر الناس بهذا الأمر في الستينيات والسبعينيات من العمر، ولكن بالنسبة للأشخاص مثلي، فإن ذلك يحدث في وقت لاحق بكثير. نحن بصحة جيدة وقادرون على الحركة، وما زلنا قادرين على فعل كل شيء، من الجري والقيادة بسرعة 100 ميل في الساعة".

الشيخوخة المبكرة

ويرى شاراد أن جزءًا من المشكلة وراء الشيخوخة المبكرة هو أن الناس "يهتمون بأجهزتهم وسياراتهم أكثر من اهتمامهم بأنفسهم" ولا يقومون بإجراء تغييرات إلا بعد حدوث مشكلة صحية.

يتضمن نظام شاراد الغذائي: تناول اللحوم الحمراء مرة واحدة في الأسبوع وتخزين الخضروات الورقية والبروكلي والتوت الأزرق والجوز والأسماك ومكملات فيتامين د وزيت الزيتون البكر الممتاز وأوميغا 3. ويتجنب السكر والملح الزائد والدهون المتحولة ومنتجات الألبان.

ويحث على ضرورة النظر إلى مكونات الأطعمة، "أي شيء يُضاف إلى المنتج لزيادة مدة صلاحيته، يقلل من مدة صلاحيته".

الجري لمسافة 10 كلم مرتين أسبوعيًا

ويعمار شاراد الجري لمسافة 10 كيلومترات مرتين أسبوعيًا، علاوة على تمارين تقوية العضلات. ومن الطريف أنه لم يكتشف قدرته على الجري إلا خلال جائحة كوفيد-19.

يقول: "لم يسبق لي أن حاولت الركض لمسافة تزيد عن كيلومتر واحد من قبل، لم أكن أعتقد أنني أستطيع فعل ذلك. لطالما كنت عداءً سريعًا في المدرسة، وكنت أعب كرة القدم والكريكيت، لكنني لم أمارس الركض الخفيف أبدًا".

وتابع: "ثم خلال فترة كوفيد، كنت بحاجة للخروج من المنزل، لذلك ذهبت للجري دون إحماء أو القيام بأي تدريب لمسافات طويلة من قبل باستثناء المشي لمسافات قصيرة على جهاز المشي".

وأوضح: "عندما عدت رأيت أنني قطعت 13 كيلومترًا وقلت في نفسي: ماذا؟، ثم بدأت أركض 15 كيلومترًا مرتين في الأسبوع قبل أن أخفضها إلى 10 كيلومترات".

لكن نقطة ضعف شاراد الوحيدة هي الشوكولاتة الداكنة، التي يتناولها كل يوم تقريبًا، لكن لها فوائد مفيدة عند تناولهما باعتدال شديد.

يملك شاراد، المقيم في أوكلاند بنيوزيلندا، أكثر من 150 ألف عميل، من بينهم نجوم سينمائيون مشهورون، ورؤساء وزراء، ورؤساء دول، ورياضيون دوليون. وللأسف، لا يستطيع ذكر أسمائهم التزامًا بسرية العلاقة بين الطبيب والمريض.