

أمريكية 102 عام: الماء سر الحياة



إعداد: محمد عز الدين

أوضحت الطبيبة الأمريكية غلاديس ماكجاري، (102 عام) سر حياتها الصحية الطويلة، وأن تناول كميات كبيرة من الماء وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، جدير بالحفاظ على الصحة ويمنح القوة. وأصدرت الطبيبة كتاباً بدأت في كتابته قبل عامين بعنوان «الحياة الجيدة» يدور حول ستة أسرار عن الصحة والسعادة في كل عمر، نشرته هذا الشهر.

وقالت ماكجاري إنها لا تزال تمارس الرياضة وتتجول بانتظام على دراجتها ثلاثية العجلات حول منزلها في سكوتسديل بولاية أريزونا، وأن المفتاح لا يكمن في بعض الأطعمة الخارقة السرية أو مكونات الطاقة، وإنما في شرب الكثير من الماء. فالتأكد من رطوبة الجسم يساعد على منع المشكلات مستقبلاً.

وأضافت ماكجاري: «برنامجي بسيط للغاية، أمارس تمارين التمدد في الصباح، ثم أتناول وجبة إطار صحية غنية

بالألياف وفنجان من القهوة ثم أذهب إلى عملي. وفي منتصف النهار أتناول وجبة غداء صحية مثل السلطة أو ربما شيء أثقل قبل أخذ قيلولة لمدة ساعة. وأسير في اليوم ما مقداره 3800 خطوة، غالباً ما تكون حول منزلي. ثم أتناول شيئاً أخف على العشاء حتى لا أنام ومعدتي ممتلئة، وأخلد إلى النوم في الثامنة مساءً، وحتى لو لم أنم لفترة طويلة، فقليله.»
«يكفي خصوصاً مع التقدم في السن نحصل على الكثير من الراحة

وتابعت: «إن عدم ترطيب أجسامنا بشكل كافٍ، يؤدي إلى عدد لا يحصى من المشاكل في المستقبل. فأجسادنا مصنوعة إلى حد كبير من الماء، ويحتاج الماء للحفاظ على نفسه. ودون كمية كافية من الماء، يمكن أن يسبب مشاكل في الذاكرة والارتباك ومشاكل صحية أخرى. إن شرب الماء أمر بسيط بالنسبة لنا هنا في الولايات المتحدة والدول المتقدمة الأخرى التي تسهم في صحتنا ورفاهيتنا. فأنا حريصة على إبقاء جسدي رطباً طوال اليوم من خلال شرب الكثير من الماء، والعمل على تحقيق أهدافي وخططي والحفاظ على سير أعمالي، فهذا ما يبقي جذوة نشاطي وصحتي
«مشتعلة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024