

تخلص من السموم

استشعر الفائدة بعد سبعة أيام فقط

✓ التخلص من السموم

✓ زيادة معدلات الطاقة

✓ تقوية الجهاز المناعي

✓ إنقاص الوزن

✓ تحسين البشرة

** معرفتي **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتساماة

جين سكريفنز

المدرسة البريطانية للعلاج التكميلي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
مستودعنا لمكتبة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

**تخلص من
السموم**



تخلص من السموم

- ✓ التخلص من السموم
- ✓ زيادة معدلات الطاقة
- ✓ تقوية الجهاز المناعي
- ✓ إنقاص الوزن
- ✓ تحسين البشرة

جين سكريفندر

المدرسة البريطانية للعلاج التكميلي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...للتجارة ومكتبة

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	الدهام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	الأحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	شارع صاري
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع التحلية
		شارع الأمير سلطان
		شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		الحوالي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

DETOX YOURSELF © 1998 BY JANE SCRIVNER.

First published in 1998 by Judy Piatkus (Publishers) Ltd, 5 Windmill Street, London W1T2JA

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE,
 Copyright © 2003. All Rights Reserved.

DETOX Yourself

JANE SCRIVNER



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفهرست

ج	المقدمة
١	الجزء الأول قبل أن تبدأ
٣	١- لماذا تتخلص من سمومك؟
١٥	٢- كيف يعمل الجسم
٢٨	٣- الإعداد لبرنامج التخلص من السموم
٤٣	الجزء الثاني حان الوقت للشروع في برنامج ديتوكس
٤٥	٤- برنامج التخلص من السموم
١١٥	٥- مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام
١٥٥	الجزء الثالث الصيانة والدعم
١٥٧	٦- مذكرة البرنامج
١٧١	٧- المحافظة على برنامج ديتوكس
١٨٤	٨- العودة ثانية للحديث عن الديتوكس (برنامج قصير للتخلص من السموم في الجسد)
٢٠٤	٩- طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية
٢٢٨	١٠- الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوى

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المقدمة

حتى عام ١٩٩٠، عملت أنا وبنيلوب معاً في مجال صناعة الإعلان، فكنا نمضي ساعات طويلة شاقة، وأخيراً قررنا إذا كنا ننوى العمل في هذا المجال، فإننا نفضل أن نعمل لأنفسنا.

ولدينا بالفعل اهتمام شديد بشأن العلاج البديل، ومن الواضح أن هذا الاهتمام يعتبر الطريقة المثلى لضم البداية الجديدة مع البرنامج المستمر نحو "تحسين مستوى الصحة والراحة والسعادة في الحياة" يعتبر الطب البديل - كما هو معلوم - مجموعة من العلاجات التي يمكن استخدامها كإجراءات وقائية أو علاجية لمساعدة الطب الإكلينيكي التقليدي، وإن قدرة الفرد هي التي تجعل الممارسة البديلة جذابة، فما لم تكن تشعر بحالة طيبة، أو حاولت أن تجد حلاً لحالتك ولم تنجح، فسيساعدك العلاج البديل، وقد لا يوفر لك العلاج الكامل كل مرة، إلا أنه يوفر الأدوات لجعل الحل أفضل.

على سبيل المثال: عمل تدليك لتشعر بالراحة واستخدام طريقة المنعكسات للتشخيص، وهكذا.

تعد أجسادنا الأشياء الوحيدة التي نمتلكها من لحظة الميلاد إلى المات، فنحن لا نستطيع استبدالها، كما لا يمكننا الحصول

ج

على أجساد جديدة، فعندما نستيقظ من النوم كل صباح نتوقع أن نعمل طوال اليوم بدون أن نترك لحظةً للتفكير، ولكن عندما لا تسير الأمور على ما يرام، نشعر بخيبة الأمل تجاه أجسامنا، ونشعر بالإحباط، ولكن إذا أجرينا بعض التغييرات يمكننا أن نحسن من حياتنا وصحتنا الشخصية بشكل مؤثر، وتعمل التغييرات أيضاً على تقليل التعرض لمخاطر صحية بشكل كبير، ونظراً لحاجة عملائنا الملحة بدأنا في تصميم برنامج يمكن الناس من تحسين حياتهم وصحتهم وهم جالسون في منازلهم دون مشقة.

وعلى مدى سنوات عديدة، وبعد كثير من التجارب والمراجعات، قدمنا النصيحة بخصوص ما نشعر أنه الخطة النهائية لتوفير النتائج المطلوبة، ألا وهو (تخلص من مشاكلك الصحية) وإن برنامج التخلص من المشاكل الصحية لبرنامج يسهل التعامل معه، وهو مرن وبسيط ويزيل السموم من الجسد، وهو بشكل مبسط الطريقة الطبيعية الوحيدة للتخلص من السم الذي يؤلم حياة كثيرات من السيدات، ألا وهو النسيج الخلوي، وقد أكمل كثير من عملائنا البرنامج بنجاح وكان الرأي الذي أجمعوا عليه أنهم شعروا بأنهم أصغر سناً وأكثر صحة، فهناك فوائد عقلية وجسمانية، داخلية وخارجية محددة جداً، تعود عليك، ولا تتطلب هذه الفوائد إلا استعدادك فحسب للتغيير.

ويستمر برنامج إزالة السموم من الجسم لمدة ثلاثين يوماً وهو يجعلك تتناول طعاماً متوازناً جداً، وتمارس بعض التمرينات، وفي نهاية البرنامج سوف تشعر بأنك تخلصت من السموم، كما

القدمة

تشعر بالحيوية والنشاط، كأنك شخص جديد، وليس من الضروري أن تكون التغييرات جديدة أو ثورية، وإن كل مجلة تقرأها تقريباً تجدها تحتوى على تلميحات وأسرار عن تحسين الحالة الصحية أو ملامح عن الوسائل لإزالة السم، وعلى سبيل المثال: التنظيف الجاف للجلد بالفرشاة، أو الصيام عن الفواكه، فمن المحتمل أن تكون سمعت بالفعل عن كل الأشياء التي يحتويها هذا البرنامج، وإذا نظرت إلى ما يحتويه البرنامج من جانب واحد، فربما يبدو غريباً ومحيراً وسيئاً بالنسبة لك، ولكن إذا قمت بوضع ما يحتويه البرنامج في شكل محدد، فسيمكنك من تغيير حياتك.

ومن شأن برنامج إزالة السم أن يمد في عمرك، فبنهاية الثلاثين يوماً ستمتلك طاقة كبيرة، ونستطيع أن نضمن لك ساعة إضافية كل يوم، والآن فإن ٣٦٥ ساعة تساوى ١٥ يوماً في السنة، ولذا، فإذا كنت ترغب في أسبوعى إجازة إضافيين، فعليك بالقراءة! .

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الأول

قبل أن تبدأ

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

١

لماذا تتخلص من سمومك ؟

” تبدأ عملية التخلص من سموم الجسم بتغيير نظامك الغذائي، والتركيز على الاسترخاء والترييض والتدليك - فهو يُعنى أول ما يُعنى بتغذية الجسد والروح.”

أ. برينت - لندن

” لقد كان لبرنامج التخلص من السموم الفضل في تجديد ثقتي في مظهرى وفى إعطائى مستويات من الطاقة من شأنها أن تساعدنى على التغلب على ضغوط العمل، كما كان لهذا البرنامج الفضل فى أننى اقتنعت للمرة الأولى فى حياتى بأن بإمكانى أن أنجح فى تغيير نظامى الغذائى - شكراً !”

د. ويتيكر - لندن

ما الداعى لأن أتخلص من سموم الجسد ؟

هناك أسباب ودواع كثيرة للقيام بهذا البرنامج، فهو يوفر لك ساعتين من الوقت يومياً، ويكسبك بشرة متألقة، وبه تتخلص من

بعض من وزنك الزائد، ومن خلاله تحظى بمستويات عالية من الطاقة والتفكير السليم، كما أن هذا البرنامج يزيد من قدرتك على تحمل الضغط والتوتر وهو بالإضافة إلى هذا يخلصك من ترهلات الجسم، ويجعل جسمك متناسقاً، ويزيد من شعورك بالاسترخاء والقدرة على التحكم في مشاعرك.

وسوف يتفق الكثيرون معي في أنهم لا يرضون عن أنفسهم رضاً كاملاً. إذن فما الذي نفعله ويجعلنا نشعر بمشاعر التعب والكسل التي اعتدنا عليها إلى حد كبير؟ والأجيال السابقة لم تكن تعطى للجسم والصحة اهتماماً خاصاً، ومع هذا عاشوا حياتهم في سعادة بالغة؛ فلماذا إذن لا نشعر الآن بما كانوا يشعرون به؟

التطورات الحديثة نسبياً تعطينا مؤشراً بأن حياتنا أكثر تعقيداً من حياة من سبقونا، فالأكل أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا ليس على أنه أمر بقاء من عدمه بل أيضاً على أنه أصبح نشاطاً اجتماعياً، وسوء التغذية أصبح أمراً عَزَّ أن تجده في الغرب، وزادت كفاءة الصناعات الغذائية بحيث أصبح كل شيء متوفراً طوال العام كما أصبحت البدائل بين الطعام متوفرة للغاية، وزادت معرفتنا بالطعام، أما معظمنا الآن فيعرف ما هو الطعام المفيد، وما هو الطعام المضر، وزادت مستويات الضغوط ولكن ليس أكثر مما كان عليه من قبلنا، وكلنا يعرف مدى أهمية ممارسة الرياضة في الحفاظ على الصحة، إذن فلماذا لا نرى الأمور كما ينبغي؟ لماذا نشعر أننا أقرب ما نكون إلى الذبول منا إلى النضج؟

لماذا تتخلص من سمومك؟

إننا ضحايا نجاحنا

كلنا نذهب لكلية، أو جامعة، الكل له عمله وأسرته، الكل يلبس ملابس على أحدث الصيحات، والكل يرفه عن نفسه فيخرج في إجازات خارجية ويقضى عطلات نهاية الأسبوع بعيداً عن منزله، والكل له ارتباطاته، ولكن الشيء الوحيد الذي لا نفعله هو أننا لا نعطي وقتاً كثيراً لأنفسنا، فالرء منا لا يجلس ليتمتع بغذاء جميل مع أسرته، ولا يطبخ طعامه وإنما يشتريه جاهزاً، ولا يستطيع أن يؤخر أمراً للغد، ويتغافل عن الوجبات المنزلية، ويتشبث بالوجبات الجاهزة، ويذهب بسيارته إلى كل مكان، ويجلس طوال اليوم يشرب الشاي والقهوة ليظل يقظاً، وذلك لأنه ليس لديه وقت لينام مبكراً... كل هذا جميل، على أن يكون هذا بشكل غير دائم وباعتدال. غير أن أسلوب الحياة الحديث لا يقول إننا ننتهج مبدأ الاعتدال، فيما نفعل، فالكل بحاجة لأن يعمل عمل يومين في كل يوم ولذلك ابتكرنا طرقاً مختصرة تمكنا من هذا.

والجسم البشرى واسع الحيلة بشكل كبير يستطيع أن يتكيف مع الأطعمة المحفوظة والمعلبة والسريعة، ومع الإفراط والتفريط في الأكل، ومع الاستخدام الدائم للسيارة والأوضاع السيئة للجسم، ومع الملابس الضيقة والمقيدة، غير أن هناك حدوداً لهذا، ولذلك نجد أن الأمور في النهاية تخرج من نطاق السيطرة، وإذا لم يتم فعل شيء ما حيال هذا، فإن شيئاً ما سينهار ويظهر هذا على الجسم من خلال مجموعة من الأعراض البطيئة في ظهورها مثل: فقدان نضارة البشرة، وقرح الفم، والتعب، وزيادة الوزن أو نقصانه، فإذا تجاهلنا هذه الأعراض في هذه المرحلة؛ فغالباً ما تزداد الحالة سوءاً، ولكن

إذا تصرفنا حيالها؛ فسوف نتمكن من أن نعيد الإمساك بزمام الأمور ونعود كما كنا في أكمل صحة.

ما الذى يترتب على عملية التخلص من سموم الجسم؟

إن تخليص الجسم مما به من سموم أو تنظيفه كلياً هو عبارة عن عملية وقائية من شأنها تخليص الجسم من تلك المخلفات والسموم المتراكمة به على مدار السنين.

- وهذه العملية سوف تمكنك من السيطرة على حياتك، وتعيد لجسمك التوازن الطبيعي وبالتالي تصل إلى ذروة الصحة.
- وكل شىء فى البرنامج وضع بهدف إمداد الجسم بالوقود وتعليمه كيف يستخدم موارده بكفاءة.
- والبرنامج يعطى الجسم الطاقة التى يحتاجها ليعمل، أو لإصلاح أى خلل حاصل.
- وهو يخلص الجسم من جميع العادات السيئة، كما أنه يغرس بعض القواعد الأساسية التى تساعد على مضاعفة الأداء اليومي، دون إجهاد الصحة أكثر من اللازم.
- ومن شأنه أن يطهر الجسم.
- البرنامج يقوى الدورة الدموية ويحسن المناعة.
- وهو الطريقة الوحيدة للتخلص من الدهون المسببة لترهلات الجسم.

كيف يتحقق هذا من خلال البرنامج؟

يقوم هذا البرنامج على تغذية الجسم بأفضل تركيبة من الأطعمة، ويمكنك أن تصل بالجسم إلى حالة التوازن الكامل، إذا اتبعت بدقة قائمة الأطعمة المقترحة ونفذت خطة التدريبات.

وهناك العديد من الأطعمة العادية التي نتناولها بشكل يومي يمكن أن تتسبب في مشاكل إذا أفرطنا في تناولها، وحالات القصور الشديد في تناول بعض العناصر الغذائية مشهورة لدى الكثيرين فنقص الحديد مثلاً يسبب الأنيميا ونقص فيتامين "س" يسبب مرض الإسقربوط، ولكن قل منا من يعرف أن أطعمة مشهورة جداً يمكن أن يكون لها أثر مماثل إذا لم يتم التعامل معها بحكمة، فالكثير من أنواع الطماطم يمكن أن تكون "محمضة" بشكل يسبب مشاكل في الهضم، وحيث إن عيش الغراب هو نوع من الفطريات لذلك قد يؤدي إلى إحداث خلل في التوازن الدقيق للبكتريا المعوية؛ وبالتالي يضعف قدرتك على مقاومة الأمراض، وعصير البرتقال من الممكن أن يسبب احتقانا في الكبد، ويمكن أن يكون أى طعام تشتتية مادة مثيرة للحساسية، حيث ينشأ لدى الجسم حالة من عدم القبول لهذه الأطعمة.

وأثناء برنامج التخلص من السموم يتم استبعاد أى أطعمة مفرطة في أى ناحية من النواحي وكذلك كل الأطعمة المعالجة، فكل ما يؤكل لابد أن يكون طبيعياً وغير معالج قدر الإمكان وألا يتم

استبعاده، ولا يسمح فى البرنامج بأى مواد إضافية بل لابد من نزع هذه المواد إن وجدت.

فإذا لم يبد على الطعام أنه قد قطف أو اقتلع أو اصطيد للتو فلا تأكله، وإلا فهذا لن يكون تخلصاً من السموم.

بالإضافة إلى استبعاد كل الأطعمة السيئة علينا أن نضيف المزيد من الأطعمة الجيدة والتي لا يُلقَى لها بالٌ فى الغالب أو لا ينظر إليها على أنها مفيدة، فهناك أطعمة كثيرة تساعد بشكل فعال على تحسين أو تعزيز الصحة العامة للشخص ولا نفكر فى إدخالها فى وجباتنا اليومية:

- الفواكه المجففة.
 - الخضراوات النيئة.
 - الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.
 - الثوم.
 - البذور والفاصوليا منزوعة البزاعم.
 - فطيرة الأرز.
 - الهومس (طعام يونانى).
 - جذور البنجر.
- بالإضافة إلى الأطعمة التى يعرف الجميع قيمتها الغذائية.
- الفواكه الطازجة.

لماذا تتخلص من سمومك؟

- الخضراوات الطازجة.
- السمك.
- الشاي العشبي.
- الحبوب.
- الماء.

ومع هذا؛ فالطريق إلى تحقيق التوازن لا يكون فقط من خلال الطعام والتغذية، فبالإضافة إلى تركيزنا على زيادة فاعلية الأنظمة الداخلية مثل الكبد والكلية والدورة الدموية والغدد الليمفاوية سنركز أيضاً على:

- أساليب التدليك الذاتي.
- تنظيف البشرة الجافة بالفرشاة.
- وضع الجسم.
- التدريبات.
- أساليب التنفس.
- حمام الماغنسيوم.
- زيوت المساج "التدليك".
- والعديد من الطرق التكميلية التي تسرع من عملية التخلص من السموم.

هل سيكون البرنامج صعباً؟

كلنا نتحكم فينا العادات، ولذلك فإن أحداث أي تغيير مهما كان صغيراً يحتاج منا إلى جهد وتركيز، وفي البداية لابد أن يستغرق برنامج التخلص من السموم ثلاثين يوماً، وهذه الفترة بالمقارنة بالفترة التي عشتها حتى الآن - أي الفترة التي تكونت فيها السموم - فترة بسيطة.

ودافع تطهير الأنظمة الداخلية تماماً وتحقيق كل الفوائد دافع كبير، وسوف تشعر بفوائد البرنامج مع نهاية السبعة أيام الأولى إن لم يكن قبل ذلك، ولكن عليك أن تتعامل مع البرنامج بجدية بالغة على أنه جزء لابد منه من خطتك لصيانة جسمك، وأنت مدين لنفسك بهذا النوع من البرامج، فإذا تملكك هذا التفكير الإيجابي ساعتها فقط يأتي البرنامج بثماره، وساعتها تستمتع وتلتزم به، أما إذا نظرت إليه على أنه نوع من الرفاهية، وعلى أنه شيء لابد من اختزاله إلى ثمانية وعشرين يوماً هنا ينبغي عليك أن تعيد النظر وتعطي البرنامج الأولوية التي يستحقها - أجله إلى وقت آخر تراه مناسباً أكثر أو خصص له مزيداً من الوقت الآن؛ بحيث يمكن تنفيذه بسهولة، فبرنامج التخلص من السموم هو من أكثر الخطوات الإيجابية في حياتك، ولا بد أن تستمتع به وتتعامل معه بالطريقة التي ذكرناها. وطن نفسك على هذا!.

كم يستمر البرنامج؟

هذا البرنامج لابد أن يكون أسلوب حياة.

لماذا تتخلص من سمومك؟

والبرنامج الأول ينبغي أن يستمر على الأقل ثلاثين يوماً، وهو ما يعطيك وقتاً كافياً لتطهير جسمك، فإذا حاولت اختزال وقت البرنامج فإن عملية التطهير لن تكتمل، ولن تكون النتائج مرضية.

ولذلك إذا قمت بتنفيذ البرنامج كاملاً بعد هذا؛ فسوف تلاحظ وتشعر بعلامات توضح لك أنك طهرت جسمك تماماً من السموم، وغالباً ما يستغرق البرنامج في هذه المرة فترة أقل من الثلاثين يوماً الأولى.

ومن المفترض أنه مع انتهائك من الثلاثين يوماً سيمكنك أن تقرر ما هي عناصر البرامج التي ستحافظ عليها، والعناصر التي ستتركها، فهناك أجزاء من البرنامج ستستمر معك للأبد وأجزاء أخرى لن تقوم بها بعد ذلك.

وغالباً ما ستبدأ مع هذا البرنامج في اتباع طرق في الأكل مختلفة تماماً عما كنت عليه، جزء منها سيستمر معك بقية حياتك، فالأطعمة التي كنت تجد متعة في تناولها قد لا تبدو كذلك عقب البرنامج؛ ومرجع هذا عموماً إلى مقدار ما تحويه من سموم، فمن الصعب الإقلاع عن تناول القهوة غير أنه بمجرد أن تعيش ثلاثين يوماً بدونها من المحتمل أن تجد طعمها قوياً للغاية أو تشعر بأنها معالجة بشكل زائد عن الحد؛ بحيث لا تتناسب مع ذوقك الجديد وبالمثل ستكون هناك أطعمة لم تكن تنظر إليها من قبل مثل فطيرة الأرز والسمك الطازج، ولكنها ستصبح جزءاً ثابتاً من نظامك في الطعام.

وكذلك ستشعر أحياناً أنك أسرفت في الحياة المرفهة والأطعمة الغنية، وتشعر بحاجة الى برنامج للتخلص من السموم لا يستغرق سوى أسبوع، وذلك لإعطاء جسمك الفرصة لاسترداد بعض الطاقة، وبمجرد أن تنتهي من البرنامج الأول الذى يستغرق ثلاثين يوماً؛ فالأمر لك كليةً فى أن تختار كيف ستستخدم البرنامج وتعديل فيه بما يتناسب مع أسلوبك فى الحياة.

بماذا ستشعر؟

مع نهاية البرنامج ستشعر براحة وتشعر كما لو أن لديك مزيداً من الطاقة فى بداية اليوم وفى آخره، وعندما تستيقظ فى الصباح قد تشعر بعدم رغبة فى النهوض من الفراش، ولكنك لن تشعر بكسل أو بحاجة إلى المزيد من النوم، وقد تشعر بإرهاق عند ذهابك إليه، ولكن شعور الإرهاق لن تجده بعد هذا، وسوف تنام كما ينبغى أن يكون النوم وستستيقظ فترات أقل أثناء الليل، وسوف تشعر بانتعاش ذهنى، كما ستشعر بنعومة وقوة البشرة سواء كان ذلك فى الوجه أو الجسم، كما ستشعر أن وزنك قد انخفض، وتصبح أكثر وعياً بجسمك، وسوف ينتهى تماماً ذلك الارتباك المعهود وتشعر بمزيد من الحيوية.

قد تجد بعض الآثار الجانبية للبرنامج، ولكن هذه الآثار تعتمد على أسلوبك فى الحياة قبل البرنامج، فإذا كنت تكثر من تناول القهوة أو الشاي؛ فقد تشعر فى أول يومين بصداع خفيف حيث يقوم الجسم بالتخلص من الكافيين، وكذلك إذا كنت ممن يكثرون

لماذا تتخلص من سمومك؟

من تناول السكر أو الخبز أو "الباستا" فقد تشعر بفقدان مؤقت للطاقة حيث يقوم الجسم بالتكيف مع البرنامج.

ومن الآثار الأخرى الأكثر شيوعاً ظهور بعض البقع الجلدية - غالباً ما تكون بعيدة عن الوجه، وهذا مؤشر بأن الجسم يطهر نفسه من كل سمومه، وحيث إن الجلد هو أكبر أعضاء الجسم فهو من أوضح المناطق التي يظهر عليها أثر التطهير، ومن الآثار الشائعة في الأيام الأولى تقرح اللسان، ولكن هذا لا يستمر طويلاً، كما يمكن أن يحدث صعوبة في التنفس ولكن هذا أيضاً لا يستمر طويلاً. كل هذه الأعراض تشير إلى أن البرنامج يعمل بشكل فعال، ويمكن التعامل مع هذه الأعراض من خلال العلاجات الطبيعية مثل غسل الجسم بالسوائل والماء، وجلى اللسان كل صباح ومضع البقدونس.

وهناك أعراض أخرى ترجع غالباً إلى عدم فهم البرنامج، فقد يحدث مثلاً أن تشعر ببعض التعب بما قد يعنى أنك لا تتناول حاجتك من الأطعمة الضرورية، وهذه النواحي سنتناولها بشكل كامل في مكانها، وستجدها في قائمة حل المشاكل في نهاية الفصل الرابع.

وكل الآثار الجانبية المتوقعة هي مؤشرات إيجابية بأن البرنامج يعمل على تطهير جسمك، ويقدم له كل الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية المهمة والتي يحتاج إليها كي يعمل كأحسن ما يكون.

كيف أبدأ

بمجرد أن تقرر أن تكافىء نفسك بأن تصبح شخصاً جديداً يشعر
بنشاط وحيوية دون سموم؛ فما عليك إلا أن تستمر في قراءة
الكتاب، فالصفحات التالية سوف تخبرك بكل ما تحتاج لأن تعرفه
وتعمله قبل أن تبدأ في البرنامج، كما ستقدم لك دليلاً تدريجياً
أثناءه، ثم تقدم لك كثيراً من الأفكار عن كيفية الحفاظ على البرنامج
بعد الانتهاء منه.

ولنبداً بإلقاء نظرة على كيفية عمل الجسم، وكيف تؤثر علينا
الفضلات والسموم.

٢

كيف يعمل الجسم

قبل أن نبدأ فى برنامج التخلص من السموم يجدر بنا أن نعرف كيف يعمل الجسم، وكيف سيتفاعل مع البرنامج، فما السبب فى وجود السموم بدايةً؟ وما الذى يتخلص منه الجسم من هذه السموم؟ ولماذا يحتاج الجسم لمساعدتنا؟ ولماذا لا يقوم هو بنفسه بالتخلص من هذه السموم؟

بدايةً نحتاج لأن نلقى نظرة على الأجهزة الداخلية التى ستقوم بعملية التطهير الداخلية ونعرف بالضبط ما الذى يوجد أو يسبب هذه الفضلات والسموم التى نتحدث عنها، وعليك أن لا تشرع فى البرنامج إلا بعد أن تستوعب هذه المفاهيم والعمليات.

والجسم البشرى عبارة عن بناء معقد للغاية من الأعضاء والأجهزة، وقد خلق بحيث يحقق التوازن والانسجام، وهو بناء يستخدم الأطعمة والسوائل بهدف التغذية والإصلاح والصيانة، ويعرف بعملية الأيض، وتقوم أعضاء الجسم وأجهزته بمعالجة هذه الأطعمة وتحتفظ بما تحتاج إليه وتتخلص من الفضلات، بما يعنى أن الجسم يقوم بعملية التطهير بشكل طبيعى. ولكن عندما يفسد هذا التوازن تزداد هذه الفضلات وتسوء الأمور، فالجلد والكبد

والكلى والجهاز الليمفاوى كلها ضرورية كى تسير هذه العملية بانسيابية.

الكبد

هناك وظائف عديدة للكبد ضرورية للحفاظ على الصحة يهمنى منها وظيفتان: الأيض، إزالة السموم، فالكبد يأخذ المواد السمية التى تدخل الجسم من خلال الغذاء أو البيئة ويحولها إلى شكل يمكن للجسم أن يستخدمه أو يخزنه بأمان أو يتخلص منه.

الكلى

وتدخل هذه الأعضاء فى العديد من العمليات الحيوية منها تصفية الفضلات السامة من الدم وتخليص الجسم منها من خلال البول، كما أن الكليتين مسؤولتان عن الحفاظ على توازن السوائل فى الجسم، وتنظيم توازن البوتاسيوم والصوديوم (وهى أمور ضرورية للحفاظ على التدفق السليم للسوائل فى الجسم)

الجهاز الليمفاوى

وهو جهاز يعمل كأداة لتخليص الجسم من الفضلات، والليمف هو عبارة عن سائل يخرج من الغدد الليمفاوية الموجودة فى أجزاء مختلفة من الجسم ويعمل على امتصاص الخلايا الميتة والسوائل الزائدة وغيرها من فضلات الطعام وأخذها إلى الغدد الليمفاوية حيث

كيف يعمل الجسم

يتم تصفية الفضلات ليصل في النهاية إلى الدم وبعدها إلى إحدى أعضاء التخلص من الفضلات - الجلد أو الكبد أو الكلى - وذلك للتخلص منها من خلال العرق أو البراز أو البول.

الجلد

وهو أكبر أجهزة الجسم، ويقوم بعدة وظائف حيوية:

فهو مرآة للصحة

فيمكن أن يكون الجسم مؤشراً مفيداً لما يحدث داخل الجسم، فهناك عبارات عديدة تستخدم بشكل يومي لوصف الصحة من خلال النظر إلى الجلد منها: "إنك تبدو شاحباً" "تبدو بصحة جيدة" "متورد الوجه" إلى غير هذا.

فإذا كان الجلد مرآة لما يحدث داخل الجسم، فإن الذقن يقال إنه يعكس بالضبط ما يحدث بالمعدة والبطن - وبعبارة أخرى يعكس نظامنا الغذائي وما نأكله، فكلنا ظهرت له بقع كريمة في ذقنه في وقت ما، وإذا رجعت بذهنك للوراء ستجد أن هذه البقع بشكل عام قد ارتبطت بفترة مرضية تتصل بالأكل أو الشرب.

والشخص المعرض للضغط يبدو جلده مرهقاً وشاحباً والشخص المريض يفقد جلده لونه المعتاد، فإذا كان مرضنا شديداً تظهر عليه أعراض شديدة من بينها اصفرار الجلد "الجروح" ورشح الجروح.

التخلص من الفضلات

يعتبر الجلد كعضو بدائي من أعضاء التخلص من الفضلات مقارنة بالكبد والكلية، ومع هذا؛ فهو يتخلص من كميات كبيرة من الفضلات: الماء والأملاح، الحامض البولي، الأمونيا، واليورينا، فالجلد يشبه مصفاة أو منخلاً كبيراً - يبقى فيه الجيد، وتخرج منه الفضلات، فإذا ازداد العبء على الكبد والكلية أو لم يعمل بفاعلية؛ فقد يزيد هذا من العبء الواقع على الجلد ويظهر هذا من خلال أعراض كالإكزيما، ترجع إلى أنه على الجلد التعامل مع كم من الفضلات أكثر من المعتاد.

الحماية

يعمل الجلد على حماية الجسم بطرق عدة، حيث يقوم بتكوين حواجز ضد المواد الأجنبية عن الجسم، كما يصدر عنه إفراز حمضي يعمل على قتل الكائنات الحية الدقيقة الضارة، والجلد يشبه منقذاً يتحكم فيما يدخل إلى الجسم ويخرج منه، كما أنه يحول دون فقد الجسم لكميات كبيرة من الماء بحيث يمكن تجنب الجفاف.

درجة حرارة الجسم

يتحكم الجلد في درجة حرارة الجسم، فإذا ازدادت عند التدريبات أو بسبب الطقس الحار يصدر عن الجسم العرق؛ بما يعمل على تبريد الجلد والجسم حيث إنه يتبخر من فوق سطح

كيف يعمل الجسم

الجلد، وإذا شعر الإنسان بالبرد تتمدد الأوعية الدموية ويقل سيلان الدم إلى الطبقات العليا من الجلد بما يقلل من درجة فقدان الحرارة.

إشارات تحذيرية

يُعد الجلد أول جهاز إنذار ضد الخطر. فإذا لمسنا شيئاً بالغ السخونة أو البرودة يرسل الجلد رسائل إلى المخ بأن يسحب اليد أو يتخذ الإجراء المناسب.

توازن الجسم

تعتمد الصحة طويلة المدى على الحفاظ على توازننا وتوازن الجسد؛ بحيث يتمكن الجسم من التعامل مع أي ضغط يتعرض له، ويعود كما كان بعد فترة قصيرة من الاستشفاء، فإذا حدث خلل في عضو من الأعضاء التي ذكرناها تتعطل الأمور بما قد يؤدي في النهاية إلى زيادة عبء الفضلات والسموم.

والجسم الذي يختل توازنه يحتاج لفترة طويلة كي يعود إليه، وذلك بسبب زيادة العبء على الأجهزة كي تقوم بمعالجة الفضلات والسموم الزائدة، وغالباً ما يشعر المرء بالإجهاد وبأنه غير طبيعي، أما إذا كان الجسم في كامل صحته ولياقته، فتكون الفضلات في معدلها الطبيعي ويكون من السهل التعامل معها بما يجعلنا نشعر بالصحة والطاقة.

وقد وضع برنامج التخلص من السموم للحفاظ على توازن أعضاء التخلص من الفضلات.

كيف يحدث عدم التوازن؟

هناك أسباب عديدة لحدوث اختلال في توازن الجسم، وكلها تسهم في تحميل أجهزة وأعضاء التخلص من السموم بما لا تطيقه من الفضلات والسموم أو تؤدي إلى إبطاء عمل هذه الأعضاء، والأمران يمكن أن يؤديا إلى إصابة هذه الأعضاء بخلل وظيفي.

وبعض أشكال الفضلات والسموم تحدث بشكل طبيعي في الجسم:

- فمن خلال الأيض يقوم الجسم يومياً وبشكل طبيعي جداً بمعالجة والتخلص من بلايين الخلايا الميتة والتالفة.
- يقوم الجسم بمعالجة كل السوائل الزائدة التي لم يعد بحاجة إليها.
- بعد المرض والإصابات يقوم بالتخلص من الأنسجة الميتة وندبات الجروح.

وينبغي أن لا يتم التدخل في أي من هذه الفضلات، وذلك لأنها ضرورية للجسم كي يكون صحيحاً وطبيعياً، ومع هذا فهناك نواح عديدة يمكننا أن نتدخل فيها لنقلل من وجود الفضلات في أجسامنا:

كيف يعمل الجسم

- فعندما يكون المرء غير لائق بدنياً فقد يؤدي هذا إلى إبطاء معدل الأيض بما يقلل من نشاط عملية التخلص من السموم داخل الجسم.
- والمرض قد يعنى أن هناك خللاً فى وظائف الجسم وأن تركيزه هو على أن يعود كما كان، وهذا يؤدي أيضاً إلى إبطاء عملية التخلص من السموم التي تحدث بشكل طبيعى داخل الجسم.
- الأكل بشكل غير سليم أو تناول الأطعمة السريعة يعنى أن الجسم لا يأخذ جميع المواد المغذية الضرورية.
- التعرض للضغط يجعل الجسم فى حالة من التوتر.
- وهناك أيضاً العديد من الفضلات والسموم والمواقف التي يمكننا بل يجب علينا أن نتجنبها:
- فالسجائر والكحول والكافيين والمخدرات، كل هذه الأشياء لا يستطيع الجسم امتصاصها أو استخدامها بما يضيف إلى مستوى الفضلات المتزايد.
- النظام الغذائى المليء بالدهون والسكر يزيد من مستوى الفضلات.
- والبيئة أيضاً تزيد من معدل الفضلات، فالتلوث والمواد ومبيدات الحشرات من بين الأمور التي تساعد على هذا.

- على مدار القرن الماضي تطورت الصناعات الغذائية بحيث زادت كميات المواد المضافة والحافظة بشكل ملحوظ في أنظمتنا الغذائية التي أصبحت الآن أكثر تعقيداً وتركيباً.
- كما أننا أيضاً ننزع الأشياء المفيدة من العديد من الأطعمة الأساسية المغذية أصلاً، ونأكل الدقيق المنخول والسكر المكرر... الخ.

معظمنا سيقول إن بعضاً من هذا - إن لم يكن كله - كثيراً ما يمثل جزءاً منتظماً من نظامنا الغذائي وأسلوبنا الحياتي، وهذا يعني أننا الآن نستهلك أنواعاً عديدة من الأطعمة لا يمكن للجسم أن يهضمها، كما نتناول مواد كيميائية إذا لم يتم التخلص منها يمكن أن تكون عنصراً ساماً للجسم، وهذا الموقف يزيد من أنواع الأطعمة التي يتركها الجسم كلياً أو جزئياً دون هضم بما يزيد من معدل الفضلات التي لا بد للجسم من أن يتعامل معها؛ لكي يظل صحيحاً ومحافظاً على توازنه.

كل هذه الفضلات الزائدة لا بد من التخلص منها، ولكن إذا زادت عن المعدل الطبيعي بحيث لا يمكن للجسم أن يتعامل معها فسوف يترتب على هذا تراكم هذه الفضلات، وإذا زاد تركيز هذه الفضلات؛ فإنها تصبح سامة ويمكن أن تتسبب في تسمم الجسم، والشخص الصحيح اللائق بدنياً يمكن لجسمه أن يقوم بعملية التمثيل الغذائي والتخلص من الفضلات والسموم، أما في الجسم المجهد المريض فيؤثر تراكم هذه الفضلات على كفاءة الأعضاء ويؤدي إلى الإرهاق والشعور بالتبليد، وفي النهاية يؤدي إلى المرض، وهذا التراكم للفضلات هو ما سيعمل البرنامج بداية على تقليله وفي

كيف يعمل الجسم

النهاية - ومن خلال عادات أكل جديدة - سيعمل على إزالته تماماً بحيث لا يأخذ الجسم إلا الأطعمة التي يمكنه استخدامها والتخلص منها بشكل طبيعي.

الضغط كأحد عوامل زيادة السموم

يعمل الضغط على تغيير الحالة الطبيعية للجسم، غير أننا بحاجة إلى مقدار ما من الضغط لكي تكون لدينا اليقظة والفاعلية في التعامل مع المثيرات الخارجية، والضغط يخلق في أجسامنا رد الفعل "الحرب أو الهرب" حيث يستجيب المرء منا في الحال للمثيرات بطريقتين إما الهرب أو الحرب، وهذا من شأنه أن يحمينا من الخطر أو المواقف الصعبة.

ويستجيب الجسم للضغط من خلال إرسال هرمون يدعى الأدرينالين إلى الرجل "ليمكننا من الهرب" أو للكتفين وعضلات الجذع العلوي (ليعطينا القدرة البدنية على محاربة العدو) وقد كان هذا مناسباً لأسلافنا من ساكني الكهوف والذين لم تكن مشاكلهم تتعلق بمواعيد نهائية أو زحمة مرورية وإنما كانت تتعلق بصيد الطعام أو التهام الحيوانات لهم! ولذلك كانوا يستهلكون كل هذا الأدرينالين بسرعة، أما نحن عندما نتعرض للضغوط اليومية فنظل طويلاً في حالة من اليقظة والترقب والتي - إذا استمرت طويلاً دون راحة - سيكون لها أثر مدمر على أجسامنا.

وفي أثناء تعرضنا للضغوط يحتاج الجسم لكل موارده، ولذلك تصبح وظيفة أجهزة الجسم الأخرى بطيئة بشكل مؤقت، بل قد

تتوقف تماماً عن أداء وظيفتها، فالدم مثلاً ينتقل من الجهاز الهضمي إلى العضلات ليعيد الجسم للنشاط البدني وتفرغ الأمعاء ما بها، وتزداد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويتصبب العرق وتدمع العينان ويجف الحلق ما لم تكن ثمة حاجة للطعام - باختصار يتحول الجسم من عمليات الهضم والامتصاص للأطعمة والمواد المغذية إلى عمليات الإصلاح والصيانة بغرض الدفاع عن النفس.

واستمرار تعرض المرء للضغط لفترة طويلة قد يؤدي إلى عدم هضم الطعام وإفراز الجسم للسموم والمعالجة البطيئة وغير الفعالة للفضلات داخل الجسم، كل هذا يترتب عليه مقدار زائد من الفضلات لو لم يتم التعامل معه بسرعة سيتراكم مع كل مرة يتعرض فيها الجسم للضغط.

ومن بين أجزاء برنامج التخلص من السموم جزء يرتبط بالتخلص من، أو على الأقل التحكم في بعض الضغط الذي نتعرض له في حياتنا، وذلك من أجل تقليل حدوث أي اضطرابات غير ضرورية داخل الجسم.

ماذا يحدث من الناحية البدنية عندما يكون هناك تراكم أو كم زائد من الفضلات أو السموم أو الضغوط؟

الجسم البشري معقد للغاية، وسوف يظل يؤدي وظيفته كما ينبغي حتى في ظل بعض الظروف العاكسة الشديدة، وتتراكم الضغوط والفضلات والسموم بشكل تدريجي جداً، ويقوم الجسم بالتكيف مع الظروف الجديدة، ولكن كلما فعل ذلك فقد بعضاً من

كيف يعمل الجسم

كفاءته ، وفي النهاية تظهر لنا إشارات تحذيرية تخبرنا بأنه قد حان الوقت لأن نقوم بأنفسنا بإجراء بعض التغييرات قبل أن يحدث ضرر لا يمكن إصلاحه.

أما زيادة عبء السموم داخل الجسم فغالباً ما يظهر في صورة إحساس بالتعب البدني والذهني ، ومرجع هذا إلى أن كل عضو وجهاز من أجهزة التخلص يواجه مشاكل بسبب تراكم الفضلات ، وكل عضو أو جهاز يستجيب لهذا بشكل مختلف عن الآخرين ، وإليك بعضاً من الآثار الأوضح من غيرها ، وهي آثار وثيقة الصلة ببرنامج التخلص من السموم .

وطول الفترة التي يتعرض فيها المرء للضغوط ، يترتب عليه طول فترة سوء التغذية والامتصاص وزيادة ضغط الدم وضربات القلب وسوء الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم ، وبدلاً من عمليات التغذية والإصلاح والصيانة يصبح هم الجسم البقاء ويصيب أجهزة التخلص في الجسم ببطء في معالجة الأطعمة غير المهضومة والفضلات ، وفي أثناء تعامل الجسم مع الضغط يشعر المرء منا بإجهاد بدني وذهني.

ويقوم الكبد بامتصاص المواد المضرة التي ندخلها في روتيننا اليومي مثل الكحول والمخدرات والسموم والكافيين ، ثم يقوم بتكسيرها إلى أشكال يمكن التخلص منها من خلال البراز والبول ، كما يأخذ الكبد المواد السامة التي ينتجها الجسم ويتخلص منها لمنع التسمم الذاتي ، فإذا زاد العبء على الكبد وضعفت كفاءته تحدث أمراض مثل الصفراء والحصاة الصفراوية .

وإذا احتوى الدم على الكثير من السموم والفضلات، فهذا يعنى أن على الكلى أن تعمل بجد، وإذا لم تهتم بهذه الأعضاء بالشكل الأمثل، فقد تصاب بالبطء وعدم الكفاءة، وإذا فشلت الكلى فى القيام بأى من هذه الوظائف سيترتب على هذا مرض خطير، وبالمثل إذا ترتب على أى من هذه الوظائف إجهاد الكلى فالنتيجة قد تكون الإجهاد والكسل .

كما أن ضعف تصريف الغدد الليمفاوية بسبب الكم الزائد من الفضلات يترتب عليه تراكم السوائل التى تحتوى عليها، وكما نعرف جميعاً فإن هذه الفضلات يمكن أن تصبح سامة وتستقر مكانها وتؤدى فى النهاية إلى الانتفاخ والتعب، وبالإضافة إلى هذا قد تصاب الأنسجة بالتلف بسبب هذه السوائل الزائدة .

كيف يمكن منع تراكم الفضلات والسموم وزيادتها عن الحد الطبيعى ؟

ومادمت تقرأ هذا الكتاب فمن المحتمل أن لديك بالفعل تراكماً معيناً من السموم، وقد لا يكون لديك أى شعور بالمرض ومع هذا فقد تعاني من بعض الآثار الجانبية للتراكم التدريجى للفضلات، مثل: الإجهاد، الكسل، اضطراب الأمعاء، قرح الفم، البقع، تبدل البشرة، انخفاض مستوى الطاقة، الشعور بالانتفاخ، احتباس السوائل، الإجهاد العضلى، الصداع ..

وتجنب مثل هذه الأعراض ليس سهلاً، ولكن بإمكانك الحد منها بشكل كبير من خلال اتباع برنامج غذائى موضوع بعناية،

كيف يعمل الجسم

والوعى بما يحيط بك، وبرامج التطهير من السموم لا تقدم للجسم فقط أطعمة نقية غير معالجة، ولكنها تركز أيضاً على أطعمة معينة من شأنها أن توجد بشكل فعال البيئة المثالية للجسم التي يستطيع من خلالها أن يستعيد توازنه الطبيعي، ومثل هذا البرنامج أيضاً يتناول كل الأنشطة التكميلية التي تعزز النواحي الغذائية مثل: تخفيف الضغوط وإدارتها، التقشر، التنفس، التدليك، التدريبات ... إلخ وما أن تتخلص من كل السموم الموجودة في جسمك ستكون في وضع يمكنك من الاحتفاظ بهذا الوضع والمحافظة على توازنك.

أما وقد تكون لديك أساس من الفهم لوظائف الجسم وماهية الفضلات والسموم وتأثيرها على الجسم، وما يمكن فعله لتجنب هذه الآثار؛ فقد أصبحت مستعداً للبدء في البرنامج.

الإعداد لبرنامج التخلص من السموم

قبل بداية البرنامج

هناك أسباب قليلة لعدم البدء فى البرنامج، ولكنها أسباب مهمة ينبغى وضعها فى الاعتبار، لا تبدئى فى البرنامج إذا وجدت فيك أياً من الأمور الآتية أثناء البرنامج :

- إذا كنت حاملاً .
 - إذا كنت مرضعاً.
 - إذا كنت تخضعين لعلاج طبي من أى مرض.
 - إذا كنت فى فترة نقاهة من مرض خطير.
 - إذا كنت تتناولين أدوية وصفها لك الأطباء أم لم يصفوها.
 - إذا كانت لديك أية شكوك فى صحتك البدنية .
- وعليك أن تستشيرى الطبيب إذا كان لديك أى شك فى مناسبة البرنامج لك من عدمها.

كيف تخطط للثلاثين يوماً؟

إذا قررت البدء في برنامج التخلص من السموم؛ فأول شيء عليك فعله هو أن تعرف حجم التغيير الذي سيطرأ على نظامك في الطعام، ولو قمت بعمل تقييم ذاتي بسيط؛ فستعرف ما إذا كان هناك أمور إضافية عليك أن تبدأ بها قبل البرنامج بأسابيع قليلة، وبهذا الفعل يمكن أن تقلل من صدمة البرنامج للجسم بما يجعله أسهل وأكثر متعة، ولتوف الأسئلة التالية، وستعرف ما أفضل طريقة للبدء في البرنامج. ضع دائرة أو علامة أمام الاختيار الذي يصف حالتك :

تقييم ذاتي

ما الدرجة التي تعطيها لنظامك الغذائي الحالي؟

(٣ درجات) صحتي جداً .

(درجتان) صحتي فقط .

(درجة) غير صحتي .

ما مستوى طاقتك؟

(٣ درجات) جيدة .

(درجتان) لا بأس بها .

(درجة) منخفضة .

كم تتناول من الخضراوات والفواكه الطازجة ؟

(٣ درجات) ٣ : ٤ حصص .

(درجتان) ١ : ٢ حصة .

(درجة) ١ / لا شيء .

والآن قم بتجميع درجاتك وفسرها كالتالي :

أربع عشرة درجة فما فوق

إذا أحرزت أربع عشرة درجة ؛ فبإمكانك أن تبدأ في اليوم الأول من البرنامج كما ستذكره ، ودون مزيد من الإعلان .

أقل من ١٤ درجة

إذا أحرزت ما يقل عن ١٤ درجة ؛ فعليك أن تفكر في إجراء بعض التغييرات قبل أن تشرع في اليوم الأول، وخلال الشهر الذي يسبق البرنامج فكر في تغيير حياتك اليومية باتباع الآتي :

- ابدأ بإجراء بعض التدريب البسيط مثل المشي في فترة الغداء أو الجري صعوداً وهبوطاً للسلم خمس مرات قبل النوم - أو أى تدريب من شأنه أن يزيد من معدل النبض لمدة عشرين دقيقة يومياً.

أى الأمور الآتية يصف مستوى نشاطك أكثر؟

(٣ درجات) تدريب منتظم و عمل و حياة تتسم بالنشاط.

(درجتان) بعض التدريب ، ولكن الوظيفة تؤديها وأنت جالس طوال الوقت .

(درجة) لا تدريب ، والوظيفة تؤديها وأنت جالس.

ما قدر الماء الذى تشربه يومياً ؟

(٣ درجات) ١,٧ لتر .

(درجتان) ٣ - ٤ أكواب

(درجة) أقل من ثلاثة أكواب

ما مقدار ما تشربه من القهوة والشاي والمشروبات المعلبة (الكولا... إلخ) هل تشرب يومياً ؟

(٣ درجات) القليل / لا شيء .

(درجتان) حوالى ثلاثة .

(درجة) حوالى ستة أو أكثر .

- تأكد من شرب لتر ماء على الأقل كل يوم.
- تناول نصف ما اعتدت تناوله من القهوة والشاي والمشروبات الفوارة.
- تأكد من تناول ما يكفي لثلاث من الفواكه والخضراوات كل يوم، والقدر المناسب للشخص من الفاكهة هو تفاحة أو كمثرى واحدة، ومن الخضراوات ملعقة كبيرة أو أكثر .

متى تبدأ

بداية ؛ من المفترض أن توزع الثلاثين يوماً قبل الشروع في البرنامج، والوقت الأنسب من العام غالباً ما يكون بدايته، فبعد الاحتفال ببداية العام تكون الشهور الأولى منه هي الوقت الأنسب للتقييم ، واتخاذ قرارات حياتية، وتوفير الأموال ! وهذا يعنى أن أفضل أوقات مرشحة للبرنامج تعتمد على توقيت العيد حيث تكثر أنواع الفاكهة والخضراوات من حولنا، كما أن هذا التوقيت لا يكون فيه مناسبات اجتماعية ربيعية أو صيفية .

حاول أن تجد بداية تقل فيها الالتزامات الاجتماعية نسبياً، فبدء البرنامج فى يوم زفاف أقرب أصدقائك غالباً سيتطلب منك ممارسة ضبط النفس إلى أبعد حدود، وإذا حدث ووجدت نفسك أمام أطباق مليئة بالأرز وغيره ؛ فإن هذا قد يكون موضوعاً جديراً بالمناقشة، ولكنه فى النهاية سيؤدى إلى فشل اليوم.

ولا حاجة إلى إجازات من العمل، ولكن إذا كنت تعرف أن أمامك سلسلة من الاجتماعات والمؤتمرات التي تقدم فيها ضروب الطعام، فهذا ليس وقتاً مناسباً للبرنامج.

فإذا كان عيد ميلاد ابنك على الأبواب، أو كنت ستستضيف إحدى الحفلات الخيرية؛ فلتفكر مرتين قبل بدء البرنامج، وهذا لا يعني أن من الصعب الالتزام بالبرنامج، ولكن هذا البرنامج عبارة عن هجر لأسلوب الحياة المعتاد، فإذا قضيت معظم الوقت في تجنب هذه المناسبات أو التكيف معها فمعنى ذلك مزيد من الجهد من جانبك.

وأفضل يوم تبدأ فيه هو الجمعة. خطط لجو من الهدوء النسبي في العمل لمدة أسبوع تقريباً، لا ترتب لأي نشاط اجتماعي خلال الأسبوع الأول، وبعد هذا حاول أن تدعو أصدقاءك المقربين إلى منزلك ولتكن دعوات الطعام أيضاً في منزلك، فما أسهل أن تدعو أصدقاءك للطعام دون أن يعرفوا أنك تخضع لبرنامج التخلص من السموم (ستجد في الفصل الرابع وصفات طعام تفيد في مثل هذه المناسبات) وما أن تبدأ في البرنامج حتى تجد نفسك قادراً علي تخطيط الأيام التالية بما يناسبك، ومع نهاية الأسبوع الأول ستكون أكثر وعياً بما ينبغي عليك تناوله، كما سيكون لديك نظام محدد للأنشطة الأخرى.

الإعداد الذهني

إن وقت البرنامج هو وقت للمتعة، ونفسك جديرة بأن تخصص لها وقتاً، وعليك أن تنظر إلى برنامج التخلص من السموم على أنه علاج نفسي وبدني، ولا تعتقد أن هناك الكثير مما لا يمكنك فعله، بل اعتقد في العكس، فهناك أطعمة جديدة في البرنامج ستجربها، وهناك طرق كثيرة لتخليص الجسم من فضلاته وطرق كثيرة للتعامل مع الضغط، ووسائل للتخلص من الدهون كما ستجد في البرنامج فرصة للشعور بمزيد من الصحة والحيوية.

لذلك عليك أن تنظر للبرنامج على أنه شريك الخاص في مزرعة صحية؛ حيث ستنشئ لنفسك واحة للتخلص من السموم. استمتع بكل يوم في البرنامج. لا تنظر إلى ما بقي لك فيه، ولكن انظر لما حققته بالفعل ومدى التحسن الذي حققته، وعندما تخبر الناس بأنك تنفذ البرنامج سوف تجد منهم اهتماماً كبيراً، فلا تخبرهم بأن البرنامج يحدث اختلافاً كبيراً عن المعتاد ولا أنه يستهلك وقتاً كبيراً في تنفيذه، ولكن أخبرهم بالتغيرات الإيجابية التي حدثت لك وبأنك أصبحت تعمل أكثر بكثير عما مضى بفضل ارتفاع مستوى طاقتك، فإذا كان لديك موقف ذهني إيجابي من البداية؛ فإن هذا سيجعل البرنامج أكثر متعة. أما إذا كان هذا سيجعلك تنظر إليه على أنه صراع، فستخور قواك في الغالب عن الاستمرار أو تقلع عنه قبل الانتهاء منه.

الإعداد البدني

على الرغم من أنه من المفترض أن تسير على البرنامج بشكل عادي للغاية ودون أن تضطر إلى شراء أو استخدام أي معدات خاصة؛ فإن هناك بعض أشياء عليك أن تقوم بتجميعها، أو تعرف كيف يمكنك الحصول عليها، والكثير من هذه الأشياء ستجده متوفراً بالفعل معك، أو ستعرف من أين يمكنك الحصول عليه، فإذا قمت بتجهيزها مع بداية البرنامج؛ فإن هذا سيسهل عليك الأمور، والقليل من الإعداد أمر مفيد، وهو بالتأكيد عادة جيدة سيفيدك أن تتبناها.

قائمة الأساسيات

- أوعية طعام محكمة الغلق
ومن المفيد أن تكون هذه الأوعية ذات أحجام مختلفة بحيث يمكنك أن تخزن كميات كبيرة (أرز - إلخ) أو تحمل معك وجبات صغيرة تستخدمها أثناء تنقلك من مكان لآخر.
- مبخرة - معدنية أو من البامبو
بحيث تكون من النوع الذي تضعه فوق مقللة أو داخلها لتتبخر الخضراوات أو الفواكه.
- فرشاه للجسم - من الشعر الطبيعي الخشن
على أن يكون الشعر قوياً ولكن ليس بدرجة كبيرة بحيث يكون متصلباً ويؤدي إلى تهيج الجلد.

- ملح أو كريمات تقشر
استخدم أي بقايا للكريمات بغرض التوفير، فإذا لم تكن كريمات تقشير؛ قم بإضافة ملعقة من الملح أو الرمال، وسوف يفى الناتج بالغرض.
من قماش المناشف أو الألياف الطبيعية.
- لوفة أو قفاز من الصوف
- كريمات ترطيب
أي شيء تستخدمه في المنزل- استغل أي زجاجات مرطبة قديمة باقية ولم تتخلص منها بعد.
- زيوت أو كريمات تدليك
وأي زيت طبيعي يفى بهذا الغرض، فإن كانت لديك زيوت تدليك فهذا رائع، ولكن إذا استخدمت زيت عباد الشمس أو الزيتون سواء اشتريته من المتجر أو كان موجوداً في مطبخك فهذا عظيم، فكل هذه الأشياء أفضل من كريمات التجميل، وذلك لأنها منتجات طبيعية، وبالتالي سيكون من السهل على الجسم امتصاصها.
- مكان للتدريب
صالة جيمنازيوم، غرفة نوم، سلم، غرفة الاستراحة - إلخ .
- حمام أودش
ووجود الاثنين أفضل، ولكن لا بأس إذا توفر أحدهما دون الآخر.
- قائمة الأشياء الاختيارية / الرفاهيات.
ابحث عنها في أي مركز إقليمي معني بالتدريبات الرياضية لأن هذا سيكون

أرخص من أي ناد صحي، كما يمكن أن تمارس السباحة بجانب هذا.

وهي رفاهية تامة، ولكن ليس هناك وقت أفضل من وقت البرنامج لتجربة مثل هذه العصارات.

فاستنشاق الهواء النقي هو من أفضل الأشياء لبرنامج التخلص من السموم - فالإجازات دائماً مفيدة.

هناك العديد من المصادر للفواكه العضوية والخضراوات والأسماك والتي تعد للتوزيع داخل البلاد، واستخدام هذه الأطعمة سيضمن لك عدم وجود مبيدات زراعية، غير أن هذه الأطعمة ليست ضرورية، فيكفيك تغييراً أنك ستتناول أطعمة طازجة خلال الشهر القادم، ولكن إذا كانت الفواكه والخضراوات من المكونات الأساسية لنظامك الغذائي، فلتجرب استخدام الأطعمة العضوية وتلاحظ الفرق.

والموضوعات التالية سوف يتم مناقشتها باستفاضة في الفصل التاسع، ولكن من الأفضل أن تعرف كيف سيمكنك الحصول عليها قبل أن تبدأ في البرنامج، وهناك قائمة سوف ترد بأرقام التليفونات، من شأنها أن تساعد على أن تجد الممارسين في منطقتك.

● عَصَّارَة

● رحلة في إجازة
نهاية الأسبوع أو
لمدة يوم للبحر أو
الريف

● أطعمه عضوية

- التدليك والعلاج به
وبإمكانك أن تجد هذه الأشياء قريبة منك بل قد تجد متخصصين على استعداد لزيارتك في المنزل.
- غسيل القولون
ويمكنك أن تستعين بالمركز الطبي الموجود بالقرب منك لمعرفة أقرب متخصص لك في هذا المجال.
- الريفلكسولوجي
ويمكنك أيضاً أن تستعين بالمركز الطبي أو حتى متجر الأطعمة الصحية لمعرفة أسماء المتخصصين الموجودين بالقرب منك.

وهناك عناصر أخرى غريبة - غير موضوع الوجبات - سيطلب منك أن تأكلها أو تشربها يومياً ولا بد ان تشتري هذه الأطعمة مقدماً، وذلك لأنها في الغالب لن تكون متوفرة لديك، وقد ذكرناها هنا بغرض التسوق فقط وسوف نتناولها بالتفصيل في الفصل الرابع، وبعض هذه الأطعمة قد يبدو غريباً بعض الشيء، ولكن كل الأمور ستوضح بعد هذا.

مشتريات ضرورية

- عصير الخضراوات - جزر أو بنجر
ويمكنك أن تحصل على العصائر المعلبة من المتاجر الصحية. ابدأ بعلبة واحدة، وإذا كان لديك عصارة، فاشتر خضراوات واعصرها بنفسك.
- زيت الزيتون
حاول أن تشتري زيوت طازجة، معبأة حديثاً أو منذ فترة لأنها أنقى من غيرها كما أنها تحتوى على أعلى قدر من المواد

المغذية، ومن الزيوت المتوفرة في جميع المتاجر، ويكفي كبداية لتر منها. ويمكنك الحصول عليها من بائع الخضراوات أو من المتاجر الصحية ومن بعض المتاجر وكبداية قم بشراء حبوب تكفيك لمدة يوم ويمكنك أيضاً أن تشتري كما كبيراً بحيث تتمكن من تناول فص واحد يومياً.

اشتر علبة واحدة والأفضل أن تكون من شخص ينتج عسلاً منزلياً عالي الجودة، وكلما قلت نسبة تنقية العسل كان هذا أفضل، ولذا فالتمس العسل المعتق.

من بائع الخضراوات أو المتاجر اشتر ثلاثاً كبداية.

من المتاجر الصحية، أو اشتر أنت - آلة تقوم بهذا، ويمكنك أيضاً أن تجعل الفول يخرج براعم باستخدام ورق ماص: فقط قم بترطيب الورق، ثم انثر البذور فوقه واتركه في مكان مضيء أو مشمس. تأكد من عدم جفاف الورق وسوف يخرج الفول براعم خلال أيام قليلة، وهناك عدة حبوب جيدة في هذا الإطار منها الحمص والفصة، فإذا لم تجدها فلتستعض عنها بمقدار إضافي من

● ثوم طازج ،
وحبوب الثوم
الخالية من
الرائحة

● العسل

● ليمون طازج

● حبوب ذات براعم

حبوب الفصة.

اختر واحداً أو أكثر من التوابل مثل الفلفل الأحمر والفلفل الحار وأعشاب الليمون، والأفضل أن يكون على صورته الطبيعية، ولكن لا بأس أن يكون مسحوقاً.

منقى أو معلب - وهذا أفضل من الأشرطة الفوارة والتي يمكن ادخارها للاستخدام أثناء الأمسيات التي تخرج فيها بعيداً عن المنزل، وسوف تحتاج ١.٧ لترًا خلال الأيام الثلاثة الأولى، ولا تستخدم مياه الصنبور إلا للضرورة - حينما لا يكون هناك غيرها.

■ أحد التوابل الحارة من اختيارك

■ ماء

ويمكنك أن تجمع هذه العناصر الغذائية استعداداً لليوم الأول ولكن الكميات الكبيرة منها ينبغي أن يتم شراؤها في الوقت والكيفية المعتادة لديك للتسوق، وكلما كانت الأطعمة طازجة، زادت الفائدة الغذائية، فالخضراوات الطازجة النضرة ستجعلك تشعر بالحيوية والنضارة، أما الخضراوات القديمة الذابلة.... هل أنت بحاجة لمزيد من الكلام؟

ما تكلفة البرنامج؟

إذا لم يكن لديك بعض أو كل العناصر الأساسية، فحاول أن تستعيرها من الأصدقاء لتقلل التكاليف، ولكن إذا اشتريتها فلن

الإعداد لبرنامج التخلص من السموم

تكون هذه مشتريات ضائعة، وذلك لأنك ربما ستستمر في استخدامها لفترة طويلة بعد البرنامج، فالمبخرة والأوعية البلاستيكية وفرش الجلد أو أقمشة الفلانيلة كل هذه الأشياء ستكون تكلفتها معاً أقل مما ستتكلفه للقيام بعملية تدليك جيدة للوجه، وهو ما لن تحتاج إليه بعد البرنامج لأن بشرتك ستصبح نقية ومبهرة.

أما الأطعمة الأساسية التي ذكرناها على سبيل الاختيار مثل عصير الخضراوات وزيت الزيتون؛ فقد تعني أنك تدفع الثمن مقدماً، ولكنك ستسترد ما دفعته أثناء البرنامج، وذلك لأن الأطعمة الطازجة سوف تكون تكلفتها أقل من الأطعمة المعالجة التي تشتريها عادة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الثاني

حان الوقت للشروع

في برنامج ديتوكس

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

٤

برنامج التخلص من السموم

” لقد بدا لي النظام الغذائي محبطاً تماماً، ولكنني اكتشف أنه سهل جداً في اتباعه واستمتعت به حقاً، فبالإضافة إلى اتباع البرنامج كان علي أن أستخدم فرشاة جسم، وأن أستحم بالمش بالبارد كل صباح وأقوم بعملية التدليك، وأجري بعض التدريبات، وكانت النتائج عظيمة، فقد قل وزني بما يقارب ٣ كجم خلال الأسابيع الثلاثة الأولى، كما قلت الدهون لدي بشكل واضح تماماً، وبالرغم من أنه عمل صعب؛ فإنني سوف أكرره - لقد كانت المرة الأولى تدريبية.“

جين - لندن

اقرأ هذا الجزء من الكتاب عدة مرات، وسوف تجد دائماً في طيات القوائم أشياء ستنساها، أو تركيبات لن تفهمها، ولكنك مع تكرار القراءة قبل وأثناء البرنامج ستتحقق من فهمك لكل شيء في البرنامج، وسوف تجد قائمة في نهاية الفصل عليك أن تستخدمها يومياً.

وهذا البرنامج عبارة عن تجربة يشترك فيها الجسم كله، فهذه الطريقة شمولية، وتعمل على أجزاء الجسم داخلياً وخارجياً.

- فهناك أطعمة تعمل علي أجزاء معينة من الجسم، ولذلك لا بد من أن تكون جزءاً يومياً ثانياً في البرنامج - فلا تنسها.
- وهناك أنظمة للعناية بالجسم لا بد من اتباعها كل يوم فلا تنسها أيضاً.

الأطعمة الموجودة في البرنامج

برنامج التخلص من السموم برنامج دقيق جداً: فالأطعمة غير الواردة في الصفحات التالية ليست جزءاً من البرنامج، فليس هناك داع لأن تكون بارعاً في المطبخ، ولكن عليك أن تحاول التنويع قدر الإمكان، في الأطعمة التي تختارها؛ لأن هذا سيجعل البرنامج أكثر إمتاعاً، وكما أنك الآن غالباً ما تتبع نظاماً معيناً في وجباتك - كأن تتناول القهوة والخبز المحمص علي الإفطار "والساندوتشات" علي الغداء، وطبق الباستا علي العشاء - فمن الطبيعي تماماً أن تتبع نظاماً أثناء البرنامج تتناول فيه أشياء تشبه ما كنت تتناوله علي الغداء والعشاء - وما عليك إلا أن تحاول تغيير المكونات قليلاً كل يوم، والأقسام التالية سوف تتناول:

- الأطعمة التي يجب أن تتناولها يومياً.
- كل ما يمكنك تناوله علي مدار الثلاثين يوماً.. بالنوع.
- الأطعمة التي قد تعتقد أنها جزء من البرنامج، ولكنها ليست كذلك بالمرّة، وعلّة ذلك.

برنامج التخلص من السموم

وعند ابتدائك البرنامج من اليوم الأول لليوم الثلاثين يجب أن:

- تشرب كوباً من الماء الساخن وعصير الليمون أول ما تتناول كل صباح .
- خلال اليوم اشرب ١,٧ لتراً من الماء .
- تناول جرعتين من مقويات الكبد كما سنذكر في صفحة تالية.
- تناول جرعتين من مقومات الكلى كما سنذكر في صفحة تالية.
- تناول جرعات إضافية من عشب البحر يومياً.
- تناول جرعات إضافية من الفيتامينات المتعددة كل يوم خلال الخمسة عشر يوماً الأولى.
- تناول ثلاث وجبات على الأقل من قائمة الأطعمة.
- تناول يومياً على الأقل حصة تكفي لواحد من الأرز - والأفضل أن يكون أرزاً أسود .
- تناول على الأقل ثلاث حصص من الخضراوات - واحدة على الأقل طازجة .
- تناول على الأقل ثلاث حصص من الفواكه الطازجة أو المجففة.
- تناول على الأقل ثلاث حصص من السلطة.

- تناول يومياً على الأقل حصة من الزبادي والجبن أو اللبن على أن يكون هذا من منتجات الماعز أو الغنم أو منتجات الأرز (أي لبن الأرز) أو منتجات فول الصويا (أي لبن الصويا).
- تناول حصتين يومياً من الحبوب أو البندق ، أو الأعشاب أو الزيتون أو أي زيت بذري أو السمك.

لماذا تحتاج هذه الأطعمة وهذا النظام

ماء الليمون الساخن. إن أكبر أعضاء جهاز التخلص من السموم هو الكبد، فإذا بدأت يومك بعصير ليمونة طازجة في كوب من الماء الساخن، فإن هذا لن يؤدي فقط إلى تنشيطك وإعطائك مزيداً من الحيوية، ولكنه سيعمل أيضاً على تنظيف الحنك وتشغيل الكبد، علاوة على أن الليمون قلوي بما يساعد على ضبط مستوى المواد القلوية داخل الجسم أثناء البرنامج، وهناك شعوب كثيرة في الشرق أول ما يفعلونه في الصباح هو أن يقوموا بحك اللسان اعتقاداً أن هذا يقلل كثيراً من الأمراض والجراثيم التي يحملونها، ولذلك عليك أن تجرب هذا، فإذا لم تستطع فلتتجرع أول جرعة من ماء الليمون والفظها قبل شرب الباقي كالمعتاد، ويمكن أن تضع بدل الليمون خل التفاح وإن كان مذاقه حاداً بعض الشيء بالنسبة لمعظم الأذواق.

الماء حوالي ٨٠٪ من جسمنا يحتوي على ماء، ولذلك فنحن بحاجة للحفاظ على هذا المستوى، ففي حالات الطقس الحار والتدريبات، عليك أن تزيد من مقدار ما تشرب لتعوض النقص،

برنامج التخلص من السموم

فالماء يزود بالطاقة ويطهر ويجدد ويشفي، بل يمكن اعتباره أهم عنصر في البرنامج، وفي البداية قد يبدو شرب ١,٧ لتر من الماء كثيراً جداً، وقد يؤدي هذا إلى دخولك الحمام أكثر من المعتاد، ولكن بعد أيام قليلة سيعتاد جسمك على هذا المقدار من الماء، بل سيطلب المزيد من خلال شعورك بالعطش، فاحرص على توزيع هذا المقدار على مدار اليوم بأكمله؛ لأن شرب المقدار كله مرة واحدة سوف يمثل عبئاً على أعضاءك الداخلية، كما أنه أمر غير صحي. قلل مقدار الماء مع اقتراب موعد النوم؛ بحيث لا تضطر إلى الاستيقاظ ليلاً.

“ في البداية كان من الصعب علي أن أعتاد علي تناول كل هذه الأنواع المختلفة من الطعام، كما أنني كنت مندهشاً من الفترة التي احتجتها للاعتياد على عدم تناول الكافيين، فقد شعرت بصداً بسيطاً لمدة خمسة أيام تقريباً بما يعطي مؤشراً لاعتيادي الكبير على تناول المشروبات دون التفكير في أمر الكافيين، وقد كان الأمر جديراً بالجهد الذي بذل فيه، وذلك لأنني لم أشعر من قبل بمثل ما أشعر به من الحيوية والنشاط والسعادة.

جويس، لندن

مقويات الكبد لا بد من التعامل بعناية فائقة مع الكبد على مدار الثلاثين يوماً، وهناك طرق عدة لتحقيق هذا، ولكنك قد تجد بعضها مقبولاً عن غيره، وذلك تبعاً لذوقك، وكل نوع من أنواع الطعام التي سنذكرها لاحقاً سوف يعمل على تطهير الكبد وتقويتها، فإذا أردت أن تضمها كلها للبرنامج فهذا رائع، ولكن يجب عليك

أن تتناول اثنين منها على الأقل يومياً، ويمكنك أن تنوع في هذه الأطعمة من يوم ليوم:

- تناول عنقوداً متوسطاً من العنب الأسود.
- تناول فصاً طازجاً من الثوم (في الطعام وليس بمفرده) أو تناول قرص ثوم خالياً من الرائحة، والأفضل أن تتناول جرعة كبيرة.
- اشرب كوباً متوسطاً من عصير الجزر والبنجر الطازج، ويمكنك أن تعصر بنفسك أو تشتري عصيراً طازجاً من متاجر الأطعمة الصحية.
- اشرب كوبين من نبات الشمار أو شاي الهندباء البرية.

مقويات الكلى

ثاني أكبر عضو من أعضاء التخلص من الفضلات هما الكليتان، لذلك فإن تناول بعض الأطعمة والمشروبات الخاصة التي من شأنها تقوية الكلى سوف يفيد البرنامج كله، ويمكنك هنا أيضاً أن تنوع في اختياراتك، ولكن يجب عليك أن تتناول اثنين على الأقل يومياً.

- احتس ببطء ملعقة صغيرة من العسل الطازج المذاب في كوب من الماء الساخن.

- اشرب كوباً متوسطاً من عصير التوت المعصور للتو (ويمكنك إذا رغبت أن تضيف بعض العسل للتحلية) أو تناول هذا التوت على شكل أقراص، وبشكل عام فإنه يكون طازجاً في الشتاء على الرغم من أن التوت المجمد متوفر طوال العام.

برنامج التخلص من السموم

- تناول نصف بطيخة متوسطة، ولكن لا تأكل أي طعام آخر لمدة نصف ساعة قبلها أو بعدها لأن هذا قد يسبب عسر الهضم.
- " لقد أصبح لدي طاقة أكبر، فللمرة الأولى منذ سنوات أشعر بطاقة في كل أنحاء جسمي "

ب . توماس ، لندن

جرعة عشب البحر الإضافية وهذا العشب يعطي الجسم كميات كبيرة من اليود الذي يحافظ على توازن المعدل الأيضي، فإذا غيرت من عاداتك الغذائية بأي شكل؛ فإنك في الغالب تؤثر على هذا المعدل، فإذا لم تتناول القدر الكافي من الطعام أو تجرى القدر الكافي من التدريبات؛ فإن هذا المعدل سيبدأ في الانخفاض، واليود من شأنه أن يحافظ على عملية الأيض ثابتة وفعالة للقيام بعملية التخلص من السموم.

جرعات الفيتامينات المتعددة الإضافية وهذه الجرعات تضمن أن لا تؤدي أي مشكلة أو - قصور في المراحل الأولى من البرنامج إلى وجود عجز في أي من المواد المغذية الأساسية، ولكن بعد خمسة عشر يوماً يمكنك أن تتوقف عن هذه الجرعات؛ حيث إن جسمك في هذه المرحلة سيحصل على ما يحتاج إليه من مواد مغذية من البرنامج نفسه.

ثلاث وجبات يومياً: لقد أصبح من غير المعتاد أن يتناول المرء منا ثلاث وجبات يومياً؛ حيث يميل معظمنا إلى عدم تناول الإفطار، ونتناول الغداء في العمل والعشاء في وقت متأخر من الليل، ولكن أثناء البرنامج عليك أن تتناول ثلاث وجبات يومياً.

والمفترض أن يكون الإفطار قبل التاسعة صباحاً والغداء قبل الثانية ظهراً والعشاء قبل السابعة، وهذا من شأنه أن يوفر وقتاً كافياً للجسم يقوم فيه بمعالجة الطعام قبل الوجبة التالية ومعالجة كل الأطعمة التي تتناولها طوال اليوم قبل حلول اليوم التالي. (وبالنسبة للجسم الذي يتمتع بصحة جيدة عادةً ما يستغرق الطعام فترة تقل عن ٢٤ ساعة ما بين التناول والإخراج، غير أن معظم الناس يستغرق منهم هذا الأمر ٤٨ ساعة.

الأرز الأسود: الأرز من أكثر المواد الكربوهيدراتية الماصة التي يمكننا أن نتناولها في وجباتنا، كما أنه لا يترتب عليه أي من تفاعلات الحساسية التي تسببها العديد من المواد الكربوهيدراتية المصنوعة من القمح. ربما كان الأرز مادة ماصة، فهو يعمل بمثابة مضخة للأمعاء. تخيل مواسير المنزل بعد عشرين عاماً من الاستخدام، فإما أن تكون قد تأكلت وإما أن يكون هناك ما يتطلب استدعاء سباك لمعرفة الانسدادات الصغيرة والكبيرة، وحيث إن الأرز يسير عبر القناة الهضمية فهو يقوم بتجميع كل الفضلات التي يلاقيها ويطردها، وعندما تكون في برنامج التخلص من السموم؛ فإن هذا يعني أنه مع كل مرة يتم فيها التخلص من الفضلات بهذه الطريقة لا تعود مرة أخرى - فمع كل مرة تتناول فيها هذا الأرز الماص سيعمل على تجميع قليل من هذه الفضلات المتراكمة حتى يتم تطهير الأمعاء تماماً.

والأرز الأسود ذو الحبوب القصيرة هو أكثر الأنواع امتصاصاً ولذلك ينبغي استخدامه أثناء البرنامج، وهناك بعض المناسبات مثل الأكل خارج المنزل لا تتوفر فيها الحبوب القصيرة، وفي هذه

الحالات تكون الحبوب الطويلة والأرز البري هما ثاني أفضل اختيار، وينبغي ألا يؤكل الأرز الأبيض إلا في حالة اليأس التام. ملاحظة: إليك التنازل الوحيد في البرنامج ... لا ينبغي استخدام بدائل لأي طعام، وتذكر: إذا لم يكن الطعام موجوداً في القوائم فلا تأكله.

أطعمة أخرى في قائمة البرنامج: المكونات المتبقية في جميع وجباتك ستحتوي كليةً على الفواكه والخضراوات والسلطات والأعشاب والسّمك، والحبوب والزيادي والجبن المصنوع من لبن الماعز والنعاج إلخ، أو بدائلها النباتية، ولكي تقوم بتوزيع صحي للمواد المغذية الأساسية عليك أن تتناول يومياً بعض الشيء من كل شيء من هذه الأطعمة، فإذا لم تتناول نوعية معينة من هذه الأنواع فسوف تشعر بالكسل وذلك لافتقارك لشيء مهم للغاية من متطلباتك اليومية، وليس لزاماً عليك أن تتناول كل هذه الأطعمة في كل وجبة، ولكن يمكن عمل مزج معقول بين هذه الأطعمة بأن تتناول فواكه على الإفطار، والسّمك والسلطة على الغداء، والخضراوات المحمصة والأرز على العشاء، والبندق بالنسبة للوجبة السريعة التي يتم تناولها في منتصف الصباح، أما الحلو فهو جبن الماعز وفطيرة الأرز. حاول أن تنوع في هذه الأطعمة قدر الإمكان، ولكن احرص على أن تتناولها كلها، ومن المهم أن تضيف للبرنامج أطعمة نيئة، وأخرى مطهوة بشكل خفيف، وذلك لأن الأطعمة النيئة تمد الجسم بالألياف، وهي ما تحتاج إليه للتخلص من الفضلات.

” لقد اكتشفت متعة الاستيقاظ في الصباح الباكر، فقد كنت أستيقظ ساعة على الأقل مبكراً وأنا أشعر بمزيد من الطاقة والاستعداد للعمل“

ف - ويتلي ، ديفون .

قوائم الطعام

الفواكه والخضراوات : المواصفات

كلُّ من الفواكه والخضراوات غني بالمواد المغذية؛ وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من المواد الأساسية كالفيتامينات والحامض الأميني والمعادن، كما أنهما غنيتان بالألياف والبوتاسيوم، ومع هذا يحتويان على قدر ضئيل جداً من الفضلات والسكريات الحرارية، وكل محتويات الفواكه والخضراوات تقريباً مفيدة، وينبغي أن يكون هدفك هو تناول الخضراوات والفواكه الطازجة قدر الإمكان، وذلك لأنه كلما طالت فترة التخزين فقدت المواد المغذية، وبمجرد أن تبدأ في معالجتها بنفسك؛ فلا شك في أن كل فوائدها ستختفي، والطعام الطازج يعني طاقة متجددة فهو يغسل الجهاز الهضمي بفاعلية كبيرة، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من الألياف، ولذلك ينبغي عليك أن تحاول تناول أكبر قدر ممكن من الفواكه والخضراوات في حالتها الطازجة، فإذا استحال هذا فلتحرص أن تكون نسبة كبيرة منها كذلك كأن تتناول مثلاً سلطة تحتوي على خضراوات مبخرة قليلاً، أو بنجر وجزر مبشور فوق

سلطانية من الخضراوات المشوية ، ويمكن تناول الفواكه طازجة أو مخففة :

قائمة الفواكه:

اليوبو	جريب فروت	تفاح
خوخ	عنب	مشمش
كمثرى	برقوق أخضر	عنب الدب
أناناس	الجوافة	العليق الأسمر
برقوق	الكيوي	العنبية
رمان	ليمون	كشمش أسود
برقوق مجفف	الليمون الحامض -	كرز
سفرجل	توت لوغان	توت بري
زبيب	ليتشي	كشمش (مجفف أو
توت العليق	مانجو	طازج
كشمش (نوع من العنب)	بطيخ	دامسون
راوند	توت	بلح
فراولة	الرحيقاني (نوع من الخوخ)	تين
زبيب الكشمش	فاكهة زهرة الآلام	عنب الثعلب

قائمة الخضراوات

الخرشوف	شاكوريا	بطاطس
الهلينون	القرع الصيفى	القرع العسلى
الباذنجان	الخيار	فجل
الفول	الشمر	البصل الأخضر
الفاصوليا	الكرنب السافى (أبو	الأمريكى
اللوبيا	ركية)	بصل أخضر
الفول الأخضر	كرات	بشكلو البصل الأخضر
البنجر	الخنس بكافة أنواع	الفرنساوى
البروكلى (قرنبيط)	كوسة	ذرة صفراء حلوة
الكرنب المسلوق	البامية	ذرة فى القوالح، ذرة
كرنب أحمر، كرنب	بصل	صفراء
السافوا الربيعى،	الجزر الأبيض	بطاطا
الأبيض الشتوى)	البسلة بجميع أنواعها	قرع
الجزر	فلقل أحمر	لفت
القرنبيط	طلح (موز أفريقى أو	جرجير
الكرفس	هندى)	البطاطا الحلوة

المكسرات: الخصائص

على الرغم من أنها ذات سعرات حرارية عالية، إلا أن المكسرات غنية أيضاً بمواد غذائية ومصدر ممتاز للأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية، ومصدر غنى للبتوتاسيوم والألياف، وينبغى أن تؤكل المكسرات التالية نيئة، بدون أن تملح وكذلك ينبغى أن تؤكل طازجة.

قائمة المكسرات

- لوز
- كستناء (شاه بلوط) - حبة الصنوبر
- لوز برازيلي
- بندق - فستق
- كاجو
- الجوز المكسر - عين الجمل
- جوز البكسان

الحبوب، البذور، الأعشاب، التوابل: الخصائص

تعتبر الحبوب والبذور غنية بالمواد المغذية، وبمجرد أن تنمو براعمها وتؤكل في بداية نموها تملو قيمة ما تحتويه من المواد المغذية، فعندما تؤكل براعم الحبوب تكون أسهل في الهضم، حيث تبدأ عملية الهضم سريعاً جداً بعد تناولها، وتضيف الحبوب والبذور أو براعمها طعاماً ولوناً لطعامنا، ولكن محتواها الغذائي من الفيتامينات عالي القيمة، وينبغي أن تكون الأعشاب التي نتناولها طازجة بحيث يستفيد الجسم من كل فوائدها الغذائية، وسوف تضيف الأعشاب المجففة طعاماً للمأكولات، ولكنه ليس كطعم الأعشاب الطازجة.

قائمة الحبوب، البذور، الأعشاب، والتوابل:

- نبات الفصفصة - الشمر
- حصى اللبان
- زنجبيل وأعشاب - عشب القوصعين
- (برسيم حجازي)

الفصل الرابع

- ريحان
- حب الهيل
- الفلفل الأحمر
- الحمص
- فلفل حار أحمر
- كزبرة الشبث
- الطازج المطحون
- الليمون المطحون
- بذور السمسم
- الطازج
- نبات المرزنجوش
- البقدونس
- الفلفل
- بذور القرع
- بذور زهرة عباد الشمس
- نبات الطرخون
- زعتر

منتجات الألبان المصنوعة من لبن غير لبن الأبقار: الخصائص

يعتبر مصطلح (غير لبن الأبقار) مصطلح غريب ولكنه أحسن مصطلح لوصف عملية التخمير (بالنسبة لألبان الماشية) والتي تختلف عن تلك التي تستخدم في منتجات ألبان الأبقار، وتعني هذه العملية أن منتجات ألبان الماعز والنعاج أسهل في هضمها، ويمكنها أن تساعد في علاج أي خلل فيها، كما أنها تقوى وتسرع منها، وسوف يجد الكثيرون من الذين ينفرون من منتجات ألبان الأبقار قبولاً لمنتجات ألبان الماعز والنعاج.

قائمة منتجات الألبان

- جبن الماعز
- جبن النعاج
- لبن الماعز الرايب
- لبن النعاج الرايب
- الصويا باللبن
- الأرز باللبن
- لبن النعاج الرايب

الأسماك: الخصائص

تحتوى جميع الأسماك على البروتينات الأساسية، ولكن الأسماك الدهنية مثل الرنجة والماكريل والسلامون تحتوى على قيمة مضاعفة فى زيوتها أو دهونها، وينبغى أن تأكل أسماكاً طازجة بقدر المستطاع، وإذا لم يكن متاحاً لك أن تأكل أسماكاً طازجة أو أنك تستخدم الأسماك المعلبة من باب الاستسهال، فعليك باختيار الأنواع التى تعلق باستخدام زيت الزيتون أو الزيت النباتى. توجد بعض الأسماك المعلبة فى ماء الزهر، ولكن عليك أن ترى إذا كان هناك ملح مضاف إليها، فإن يكن، فعليك أن تتأكد أن السمك مجفف تماماً وأنه مغسول أو مشطوف جيداً قبل تناوله، أما الأسماك المعلبة فى محلول ملحي فتكون كثيرة الملح ولا ينبغى استخدامها فى برنامج التخلص من السموم فى الجسم، والأسماك المدخنة مقبولة، ولكن ينبغى أن تدخن بطريقة طبيعية بدون إضافة ألوان أو صبغة، ويمكن استخدام الأسماك المجمدة من باب الاستسهال، ولكن سوف تفقد بعض عناصرها الغذائية، فالأسماك الطازجة هى الأفضل دائماً وسوف تحتوى على معظم المواد الغذائية.

قائمة الأسماك

- سمك البكلاى
- سمك صغير من
- سمك السردين
- سرطان البحر
- نوع السردين
- سمك السرطان
- سمك القديد
- سمك المبسط تحيط البحرى
- أكبر سمك بحرى
- به دائرة من الشوك
- جمبرى صغير
- مفلطح
- جمبرى (برغووث
- سمك الترس

- السمك المسطح البحر
- سمك الأريوان
- جمبرى
- سمك حوت
- سمك التونة
- ماكريل
- سليمان

المشروبات: الخصائص

خلال فترة البرنامج ينبغي أن تشرب حوالى (١,٧) ليترًا من الماء يومياً، وإذا فقدت رغبتك قليلاً أو مللت من شرب الماء، يمكنك استخدام بعض المنكهات الطبيعية لجعلها أكثر قبولا. جرب العسل، أو الليمون. لا تعد العصائر كالماء ولكن يمكن شربها بالإضافة إلى الكميات المطلوبة، وإذا كنت تشتري العصائر الجاهزة للاحتساء، فلتحاول أن تشتري العصائر النقية حيث إنها تفضل تلك المصنوعة بالماء الموجود فى لب الثمرة - وسوف تعرف ذلك من الورقة الملصقة على العلبة أو الزجاجاة، وإذا وجدت العصير مركزاً جداً، فلتقم بتخفيفه ببعض الماء - حيث إنه يخفف العصير ويزيد من الكمية التى تتناولها منه، إذ يمكنك احتساؤه ممزوجاً بالعصير.

قائمة المشروبات

- أعشاب الشاي، أى ماء ممزوج بأى نوع من العسل أو ماء مضاف إليه عصير ليمون.
- عصائر طازجة نقية تم عصرها جيداً غير محلاة.
- تفاح أو عنب أو أى خضروات معصورة.
- ماء ساخن أو بارد سواء.

أطعمة متنوعة: الخصائص

هذه هي الأشياء التي من الصعب تصنيفها، وهي على الرغم من ذلك، هامة جداً أثناء فترة البرنامج، ولا تقل أهميتها عن الأطعمة التي أدرجت مسبقاً، حيث إنها تحتوى أيضاً على مواد غذائية متنوعة وذات نكهة وطعم مقبولين. حاول أن تتناول منها بقدر المستطاع. يمكن أن تشتري التاهيني من متاجر الأغذية الصحية. ويمكنك الاختيار سواء التاهيني الخفيف (بذور السمسم التي تقشر قبل أن تكبر) أو التاهيني غامق اللون مما يعنى أن القشور تركت عليها. تأكد من أن التاهيني غير مملح - حيث إن معظمه كذلك - ولكن من الأحرى أن تفحص المكونات.

قائمة الأطعمة المتنوعة

- خل زيت البلسم
- زيت الزيتون
- نبات حمول البحر
- خل التفاح
- زيتون أخضر أو
- زيت السمسم
- زيت بذر العنب
- أسود
- التاهيني
- حب الخردل
- كورن
- توفو
- وليس مسحوق
- كعك الأرز غير
- الخردل
- الملح

أطعمة شائعة لا تستطيع تناولها

يستبعد البرتقال من البرنامج لأنه نوع من الفاكهة يحتوى على أحماض أكثر من غيره من الفواكه، وكذلك أشباهه من نفس الفصيلة، على الرغم من ذلك فإن اليوسفى، والستسومة (شجرة حمضية صغيرة ولها ثمرة تنقشر بسهولة وفصوصها مفروزة يعتبران أقل حمضية ويمكن تناولهما فى البرنامج، حيث إن الحمضيات ضارة للكبد وينبغى تجنب تناول أية أطعمة تحتوى على كميات كبيرة من الأحماض، وعلى عكس ما تعتقد، فإن الجريب فروت، والليمون، والبنزهير (ثمرة أصغر من الليمون ولها قشرة صفراء مخضرة) جميعها أطعمة قلوية، ولذلك ممكن إدراجها ضمن المأكولات المسموح بها فى البرنامج.

كثيرى التمساح	تحتوى على نشا ودهون عالية
الموز	يحتوى على نشا ودهون عالية
الخبز	العرقية التى توجد فى دقيق القمح من الصعب هضمها
الكافيين	منبه كيميائى
الشيكلاتة	عالية السكر والدهون
جبين ولبن الأبقار... إلخ	اللاكتوز (سكر اللبن) من الصعب هضمه
العدس	كثرة الغازات
عيش الغراب	غنى بالفطريات
البرتقال	غنى بالأحماض
الفول السودانى	غنى بالنشويات والدهون العالية

برنامج التخلص من السموم

الملح	الملح الكثير ينتج عنه عجز في البوتاسيوم واحتباس الماء
السيانخ	عالية الأحماض
السكر	يحدث خللاً في مستويات جلوكوز الدم ويتسبب في أن تكون مستويات الطاقة والشهية مضطربة
الطعاطم	عالية الحمض

كما ترى، فإن الخيارات المتاحة بالنسبة للأطعمة المسموح بها في برنامج التخلص من السموم ممتدة وكثيرة، لذلك فليس هناك أي عذر على الإطلاق في أن تحيد عن نظام البرنامج، وإذا اخترت أن تستخدم مجموعة صغيرة فقط من الأطعمة المتاحة، فإنك لا تزال قادراً على الاستمرار في برنامج شيق ومتنوع، أما تلك الأطعمة التي لا تستطيع تناولها فعليك بادخالها للمرة القادمة.

مزيد من المعلومات عن الطعام

مقادير حصص الطعام

لقد سمى - برنامج التخلص من السموم تسمية دقيقة - فهو برنامج وليس نظاماً غذائياً، فالحصة فيه عبارة عن ملء ملعقة سفرة، وسوف تحتوى كل وجبة على ثلاث حصص على الأقل من الأرز، أو الخضراوات، أو غيرها من الأطعمة المختلفة، ولا بد أن تكون كل وجبة ملء طبق أو سلطانية، فإذا شعرت في أي مرحلة

بالجوع؛ فعليك أن تتناول شيئاً ما، وخاصةً أثناء النصف الأول من البرنامج الذى يكون فيه الجسم فى حالة تكيف، وغالباً ما ستشعر بأنك تأكل أكثر مما ينبغى، ولكن هذا طبيعى وصحيح.

نظام غذائى متوازن

تعمل الخضراوات والفاكهة والأرز على إمداد الجسم بمصدر كبير من الكربوهيدرات والألياف فى حين أن السمك والزيت والبنديق مصادر جيدة للبروتين والدهون، فلتحرص على أن تتناول يومياً على الأقل حصتين من أطعمة مثل زيت الزيتون، أو بنديق اليلانز الأمريكى والسمك المطهو بالزيت، وإلا سيفقد البرنامج التوازن الضرورى، ولا بد من إضافة الزيوت، وذلك لأنك لا تتناول أياً من الدهون الطبيعية، فإذا اقتصر طعامك على الخضراوات والأرز والفاكهة؛ فإنك ستعمل، وتصبح عملية التخلص من الفضلات بطيئة إلى أن تتوقف تماماً.

جرعة السعرات الحرارية

لا يعتمد برنامجنا على السعرات الحرارية غير أن هذه السعرات هى طريقة جيدة لمعرفة ما تحتاج إلى تناوله من الطعام، فالسعرات هى مقياس لحجم الطاقة التى يحتويها الطعام، فالمرأة العادية من المفترض أن تتناول حوالى ١٦٠٠ سعر يومياً. ولا يقل حجم ما تتناوله عن ١٠٠٠ حتى إذا كانت تتبع نظاماً غذائياً، فإذا قلت نسبة السعرات عن ١٠٠٠؛ فإن هذا يعنى أننا لا نعطي جسمنا الطاقة الكافية ليعمل وأننا فى حالة مجاعة، فالجسم يخزن الدهون

لاستخدامها عند الضرورة فتنبأ عملية الأيض، ويصبح الإنسان ضعيفاً وكسولاً، ولذلك فمن الضروري أثناء البرنامج أن لا يقل كم السرعات الحرارية عن ١٢٠٠ سعر يومياً: فعملية التخلص لن تعمل إلا إذا حافظت على كل أعضاء جسمك وأجهزته في حالة صحية جيدة.

أساليب الطهي

أثناء البرنامج ينبغي أن تحاول التقليل من طهي الطعام قدر الإمكان، فكلما قلت نسبة الحرارة التي يتعرض لها الطعام حافظ على نسبة المواد الغذائية الموجودة فيه. ومن البديهي أن الأسماك تحتاج إلى طهي كامل، ولكن الخضراوات المطهية لا بد أن يتم تناولها بحيث تكون إلى حد ما على شكل رقائق قوية، فوسائل التبخير الخفيف، والنصف سلق، والطهي في فرن المايكروويف والقلبي السريع، والشواء.. كل هذه الأساليب أفضل من السلق والطهي البطيء الذي يؤدي إلى فقد الطعام لمذاقه ومواده الغذائية.

استخدام خيالك

إن لديك الآن قائمة مليئة بالأطعمة الطازجة، كل منها على حدة وما عليك إلا أن تبدأ في استخدام خيالك، فاحتواء القائمة على الكثير من العناصر الغذائية المنفصلة لا يعنى أنك لا تستطيع دمجها بحيث تصنع أنواع الطعام المعروفة، ولكن دون معالجة للطعام ودون استخدام أى إضافات أو مواد حافظة.. إلخ، وإليك

الفصل الرابع

بعض الأمثلة الأساسية لما يمكن أن تصنعه لو أنك استخدمت خيالك مع الأطعمة الموجودة في القائمة.

الهوموس

الثوم وزيت الزيتون والطحينة وعصير الليمون والحمص كلها سنجدها في القائمة، وفي الفصل الخامس ستجد وصفة لتحويل هذه المكونات إلى هوموس بيتي سيكون من أذ أطباق الهوموس التي تناولتها في حياتك، والهوموس مناسب لوجبات آخر الليل وفي حالات الجوع الطارئ.

إضافات السلطة

زيت الزيتون وزيت السمسم وخل التفاح وعصير الليمون (نوع من الليمون الحامض) وحبوب الخردل الكاملة والفلفل كلها مكونات ستجدها في القائمة، وسيقدم لك الفصل الخامس إضافات سلطة حريفة بشكل مختلف عما اعتدته.

دعوات الطعام

من السهل دعوة الأصدقاء على العشاء أثناء البرنامج، فالسمك والزيتون والأعشاب والخضراوات كلها مكونات موجودة في القائمة، ويمكن إعداد وجبة من السمك المشوى مع قشر الزيتون على فراش من الفواكه المبشورة، المنثور عليها زيت زيتون وستكون وجبة شهية

فى أى وقت، وهناك وصفات أخرى كثيرة بين الوصفات الموجودة فى الفصل الخامس.. سيندهش ضيوفك لو عرفوا أنك تأكلها وأنت تخضع للبرنامج.

إلى المرحلة الثالثة

بعد أن عرفنا أساسيات الطعام نحتاج الآن لإلقاء نظرة على أساسيات العناية بالجسم، ومعرفة بعض الوصفات لذلك. وسوف نقدم فى فصول تالية كل الطرف التى من شأنها تعزيز البرنامج، والتى تساعدك على تدليل نفسك أثناء البرنامج.

ومن الأهمية بمكان تنفيذ هذا الجزء من الكتاب الخاص بالعناية بالجسم. وذلك لأنه إنما وضع لدعم البرنامج والإسراع به، وأساليب العلاج المقدمة تعمل على تعزيز البرنامج، وذلك لأنها تكمل كل شىء ستفعله خلال الثلاثين يوماً القادمة، فلا تنظر إليها على أنها رفاهية لمجرد أنها رائعة - احرص على أن تنظر إليها على أنها ضرورية.

”ولقد نما شعرى وأظافر يدي بشكل كبير جداً، وفقدت كثيراً من وزنى بحيث أصبحت أشعر أن قدمى أخف مما مضى، وأصبحت معدتى منبسطة كاللوحه، والآن أشعر أننى نظيف تماماً كما أصبحت أشعر بالحيوية“.

كيت . لندن

البرنامج والعناية بالجسم

إن هذا البرنامج هرم ستحتاج إليه بعد ذلك لتحافظ على جسمك من الداخل في أحسن حالة، فالمواد المغذية الموجودة في الطعام والتطهير الداخلي الذى يقوم به الأرز وماء الليمون والسوائل.. إلخ وتطهير أعضاء التخلص من الفضلات، والإضافات والوجبات اليومية كل هذا سوف يعمل على إجراء عملية تطهير داخلية كاملة للجسم. وهذا البرنامج أيضاً هو أفضل طريقة للحفاظ على جسمك من الخارج في أحسن حالة، ولكن هناك الكثير مما يجب عليك فعله لتزيد من حيوية الجسم والعقل، وذلك من خلال نظام عناية بالجسم يومية وأسبوعى.

عندما تبدأ فى البرنامج من اليوم الأول إلى اليوم الثلاثين

- خذ حماماً بارداً كل صباح.
- قم بفرك الجسم بالفرشاة وهو جاف كل صباح.
- قم بتدليك نفسك كل صباح ومساءً.
- قم يومياً بإجراء تدريبات لمدة ثلاثين دقيقة.
- خذ عشر دقائق استرخاء يومياً.
- خذ خمس دقائق تنفساً مثالياً كل يوم.
- ردد خمسة أمور لديك قناعة كاملة بها أو تخيل خمس صور ذهنية عشر مرات يوماً ويوماً.

- ابتسم أو اضحك من قلبك يومياً.
 - قم بعملية تقشير كل ثلاثة أيام.
 - خذ حماماً بملح إنجليزي كل خمسة أيام.
- ”مالم أكن أتوقع؛ هو أنني سأشعر بنعومة جلدي، فقد كان يلمع بشكل صحي بعد ثلاثة أسابيع فقط“

س. باين. لندن

المعالجات اليومية

الحمام البارد

يمكن أن يكون هذا بالسباحة كل صباح في حمام سباحة بارد أو بحر أو بحيرة، والماء البارد يعمل على زيادة الدورة الدموية ويقوى العضلات والجلد ويساعد على عمل الغدد الليمفاوية، ولكنك إذا قضيت مدة طويلة في السباحة في الماء البارد في كل يوم من أيام البرنامج إضافة لأنشطة البرنامج الجيدة الأخرى؛ فإنك سرعان ما ستجد أنك تقضى في البرنامج أكثر مما تقضى في حياتك العادية! وبدلاً من هذا يمكن أن لا يستغرق هذا الأمر أكثر من دقيقتين مع الاحتفاظ بكل المزايا ودون الخروج من المنزل، وذلك بأن تأخذ حماماً بارداً.

وقد يبدو هذا للوهلة الأولى جنوناً، ولكنك إذا كنت من قبل قد أخذت حماماً بارداً في مكان ليس فيه ماء ساخن ستتذكر أنك وقتها شعرت بانتعاش شديد ودفء أكبر بكثير مما تشعر به لو أنك أخذت حماماً ساخناً، أما في أثناء الطقس الحار فيفضل أن يكون

الاستحمام بماء فاتر أو بدرجة حرارة الدم، أفضل من الماء البارد وذلك لأن الماء البارد، سوف يزيد الدورة الدموية ويجعلك تشعر بالدفء، لا العكس.

وعند الاستحمام صباحاً، ما عليك إلا أن تفتح "الدش" على الماء البارد قبل أن تنتهي من الاستحمام، وتترك الماء البارد يجرى فوق كل جسمك لمدة دقيقة فقط، ويمكن بدلاً من هذا بعد أن تنتهي من الاستحمام أن تدير الماء البارد من الصنبور وتملاً يدك ماء وترشه على جميع أنحاء جسمك.

فرك الجلد بالفرشاة على الجاف

هذه الطريقة التي لم تسمع بها من قبل ستجدها في كل المقالات الصحية التي ستقرأها - وهذا ما سنفعله نحن أيضاً! ففصل أنسجة الجلد الميتة يساعد على إزالة أى عقبات تمنع الجلد من التنفس بالكفاءة المطلوبة، كما أن هذا ينظف المسام، ويحسن من مظهر الجلد، فالجلد الميت جلد باهت، ولا يعكس الضوء بشكل جيد فى حين أن الجلد الصحى يلمع فى ظل ظروف الإضاءة الطبيعية، وفرك الجسم بالفرشاة يساعد على إنتاج الزهم بما يساعد بدوره على تحسين بنية الجلد ويزيده قوة.

كما أن فرك الجسم يعمل أيضاً على تحسين دورة الدم، والغدد الليمفاوية من خلال تحفيز العضلات على التقلص، وتحسين دورة السائل الليمفاوى يرفع من كفاءة عملية التخلص من الفضلات فى الخلايا والسوائل الموجودة فى الفجوات فيما بين أعضاء الجسم

والأنسجة، وتنظيف هذه المنطقة يزيد من كفاءة إنتاج الخلايا وتجديدها. وزيادة تدفق السوائل الموجودة بين الأعضاء والأنسجة يؤدي أيضاً إلى تنظيف وتفريغ السوائل الزائدة من مناطق صعبة في الفخذ والورك، ويمكن الوقاية من الاحتباس البولي والأوديما من خلال زيادة كفاءة تدفق السوائل وسائل اللتف.

فرك الجسم بفاعلية

أما وقد أصبح لديك أسباب كثيرة للقيام بهذه العملية، فمن الطبيعي أن تكون الخطوة التالية هي أن تعرف كيف تفعل هذا بشكل فعال.

١- خذ فرشاة مصنوعة من الشعر الخشن الطبيعي، أو لوفة أو نسيج الفلانية أو قفازاً. والفرشاة أو الفلانية لا بد أن تكون قوية ولكن ليست خشنة، وذلك لأنك ستفرك جلدك بقوة في جميع أنحاء الجسم، فالجلد فوق المعدة مثلاً أنعم من جلد الذقن أو المعصم. لا تبلل الجسم أو ترطبه حتى لا يتسبب هذا في استتالة الجلد.

٢- اکتف بالملابس الداخلية والأفضل أن تتجرد من كل ملابسك. قف أو اجلس في وضع يسمح لك بالوصول لجميع أجزاء جسمك، وأفضل وضع هو الجلوس على طرف الفراش مع وضع الرجلين على وسادة، ويمكنك أن تجلس على طرف البانينو مع وضع أحد القدمين على مقعد المرحاض إذا كان قريباً.

٣- ابدأ بقديمك واعمل بشكل منظم حتى تصل إلى الجزء العلوى من جسمك، وينبغى أن يكون كل المسح أو الفك ناحية القلب - فالقلب آلة رائعة لضخ الدم لجميع أجزاء الجسم ولكن الدم والسائل الليمفاوى يحتاجان إلى دعم إضافى لكى يعمللا ضد الجاذبية حتى يعودا داخل الجسم مرة أخرى فإذا مسحت فى غير اتجاه القلب، فقد يتسبب هذا فى فقدان الوعى أو إحداث اختلال فى التدفق الطبيعى للدم، وينبغى أن تكون كل مسحة طويلة وقوية. ضع الفرشاة على مفصل القدم وافرك بقوة حتى تصل إلى الركبة، ثم كرر هذا إلى أن تولى سمانة الرجل والقصبة عدة مرات، وبعد الانتهاء من الجزء الأسفل للرجل تحرك إلى الركبة، والمجموعة التالية من المسحات ينبغى أن تكون من الركبة حتى الفخذ والأرداف.

٤- ثم قم بفرك الذراعين من المعصم حتى الكتف، وينبغى أن يتم التعامل برفق مع منطقة الرقبة والكتف، وذلك لأن الجلد فيها حساس للغاية. امسح من أعلى الذراع ومنها حتى فوق الكتفين، ثم منهما امسح برفق رقبتك حتى تصل إلى قاعدة الجمجمة.

٥- عند مسح المعدة امسح برفق على شكل دائرى فى اتجاه عقارب الساعة، وهذا المسح سيتبع حركة الأمعاء ولن يخل بأى من وظائفها.

٦- لا تمسح الوجه إلا بفرشاة وجه ناعمة أو نسيج الفلانيلة وذلك لأن الجلد فى هذه المنطقة رقيق للغاية والفرشاة الخشنة قد تضره.

هذه العملية كلها ينبغي ألا تستغرق سوى ثلاث أو أربع دقائق، من المفترض أن تشعر بعدها بالحيوية. ستشعر بوخز خفيف فى الجلد كما ستشعر بالدفء الشديد، وذلك لأن هذه العملية تعمل على تحفيز وزيادة الدورة الدموية، وبعد جلسات قليلة ستشعر باختلاف واضح فى جلدك - حيث سيصبح أملس، وذا نسيج أكثر نعومة، وستختفى كل اللصقات التجميلية التى تضعها على جلدك. ما عليك إلا أن تقضى وقتاً قليلاً كل يوم فى هذا التدريب، وسوف تندهش من النتيجة !!

التدليك الذاتى

بإمكانى أن أتحدث أياماً عن فوائد التدليك، وقد ذكرت بالتفصيل طرق وفوائد التدليك؛ ولذلك سأقصر ما أقوله هنا على: كيف يساعد التدليك على تعزيز عملية التخلص من الفضلات. كل ما نعرفه عن فوائد التدليك ينطبق أيضاً على التدليك الذاتى، وكم هو رائع لو استطعنا جميعاً أن نقوم بعملية التدليك فى كل يوم من أيام حياتنا، ولكن هذا يتطلب الكثير من الوقت والمال والأخصائيين، أما التدليك الذاتى فليس فيه أى من هذه المشاكل: فهو غير مكلف، ويمكن عمله فى أى وقت وفى أى مكان، وبما أن

التدليك اليومي شيء لا بد منه أثناء البرنامج؛ لذا كان التدليك الذاتي ضرورياً.

إن كيف يفيد التدليك في عملية التخلص من الفضلات؟ القائمة التالية ليست إلا بعضاً من فوائد التدليك، وهناك الكثير منها:

- إنه يساعد على ارتخاء العضلات وتدفئتها.
- يهدئ من التوتر.
- يساعد على تقليل الضغط.
- يساعد على زيادة الدورة الدموية.
- يساعد على تدفق السائل الليمفاوي.
- يقوى الجهاز المناعي.
- يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة.
- يساعد الجسم على التخلص من الفضلات.
- يحسن تدفق السوائل في الفجوات الموجودة بين أعضاء الجسم والأنسجة، بما يساعد على تحسين مظهر الجلد، وخاصة في المناطق المعرضة لظهور الدهون منها.
- يقلل من ضغط الدم.
- يقوى العضلات.
- يقوى الجلد.

- إنه تدريب غير مباشر للجسم كله.

أساليب التدليك الذاتي

يمكن استخدام معظم مسحات التدليك المعتادة في عملية التدليك الذاتي، وبمجرد معرفتك للقواعد العامة للتدليك، ستصبح حتى أصعب المسحات مقبولة تماماً بالنسبة لك، وتستطيع تأديتها بشكل فعال.

- وكما هو الحال في فرك الجلد بالفرشاة على الجاف؛ فإن كل مسحات التدليك لابد أن تكون تجاه القلب، بحيث تدفع الدم في جميع أنحاء الجسم في اتجاه الدورة الدموية وليس عكسها.
- ينبغي أن يكون كل التدليك إما باليد المنبسطة (بحيث تكون الأصابع مجتمعة وراحة اليد لأسفل) أو بنهايات الأصابع (مجتمعة معاً مع مراعاة عدم إطالة الأظافر).
- ينبغي أن يبدأ التدليك خفيفاً بطيئاً ثم يزداد بعد ذلك قوة وسرعة.
- لابد أن يكون الجلد دافئاً ومسترخياً قبل إجراء أى تدليك عميق، فالتدليك العميق على جلد بارد ومشدود سوف يجعلك تشعر بنفور، كما سيتسبب في رضوض.

● لا ينبغي أن يترتب على التدليك أى ألم أو التهاب ولكن التدليك الخفيف للغاية أفضل قليلاً من المسح الذى تشعر معه بالراحة.

● لابد أن تسترخى أثناء إجراء التدليك الذاتى، وذلك لأنك تحتاج إليه فى أماكن حساسة ولا تريد أن تتسبب فى أى التواء أو إصابة.

وينبغى أن تقوم بعملية التدليك الذاتى يومياً أثناء البرنامج، ولكن لأن هذا يمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً؛ فقد قمت بتقسيم متتالية التدليك إلى عناصر صغيرة، وعليك أن تجرب اثنين منها على الأقل يومياً؛ بحيث تضمن أن تكون قد انتهيت من تدليك جميع الجسم بنهاية كل أسبوع، وبعد ذلك ومع زيادة المعرفة والثقة ستتمكن من إجراء أى تعديلات تتطلبها الظروف.

حاول قدر الإمكان أن تكون الحجرة دافئة وهادئة وأن يصاحب هذا موسيقى هادئة تدعو إلى الاسترخاء، فالحجرة الباردة تعنى أنك غالباً لن تشعر باسترخاء كامل، بما يعنى بدوره تدليكاً دون المستوى المطلوب.

وينبغى أن تستعمل زيتاً خاصاً بالتدليك، أو الكريم المفضل لديك، أو غسل الجسم، ولا تضع على الجسم سوى المقدار الذى يسمح ليديك أن تعمل فوق الجلد بثبات، فإذا استخدمت مقدراً كبيراً؛ فإن يديك ستنزلق من فوق الجلد، وإذا استخدمت مقدراً قليلاً جداً؛ فإن هذا قد يؤدي إلى سحب الجلد أو احمراره. يمكنك أن تستخدم المزيد إذا اقتضى الأمر.. فإذا وضعت مقدراً زائداً عن

المطلوب؛ فما عليك إلا أن تزيل الزائد وتضعه على جزء آخر من الجسم وتتركه حتى تصل إلى هذا الجزء.

متتالية الوجه والرقبة

ضم أطراف الأصابع معاً واضغط على الوجه بثبات كبير. اعمل باليدين معاً على شكل دوائر متجهة لأعلى ثم للخارج ثم لأسفل؛ بحيث تشمل كل سطح الوجه، واحرص على أن تدلك الخد والجبهة والأنف والشفتين... إلخ. ثم قم بعد ذلك بإرخاء عظم الفك ودع الفم يرتخي. استمر في المسح لأسفل ناحية الرقبة، وفوق مقدمة الصدر، وذلك على شكل دوائر صغيرة تتسع شيئاً فشيئاً.

متتالية الكتف والذراع

افردي يدك على الساعد بحيث يكون أكبر قدر من اليد فوقه، ثم امسح مسحات طويلة هادئة وقوية، وذلك بداية من قاعدة الذراع متجهاً لأعلى حتى فوق الكتف، وينبغي أن يكون الضغط عند المسح لأعلى، ويخف في المسحات المتجهة لأسفل، وكل ما تفعله هنا هو أنك تدفع الدم لأعلى الذراع.

متتالية اليد والمعصم

ضع إبهام اليد اليسرى على مفصل إبهام اليمنى ثم صرف الدم والسائل الليفماوى من المفصل إلى المعصم من خلال مسحات طويلة

وناعمة. كرر هذا مع كل مفاصل الأصابع حتى تنتهي من تصريف كل ما فى اليد والمعصم، وينبغى أن يكون الضغط قوياً من البداية للنهاية، وذلك مع كل مسحة. كرر هذا مع اليد اليسرى.

متتالية المعدة والصدر

افرد يدك على معدتك ثم امسح على شكل دوائر كبيرة فوق الجذع كله، ولا بد أن يكون اتجاه اليد اليمنى عكس عقارب الساعة، واليسرى فى اتجاه عقارب الساعة على أن يكون هناك ضغط عند التدليك.

متتالية أسفل الظهر والعمود الفقرى

قف مباعداً بين رجلك بقدر عرض الكتف. ضع يديك على الجزء الواقع بين أعلى الرجل والخصر بحيث تكون الأصابع فى الأمام والإبهام على الظهر. اضغط بالإبهام بقوة على العمود الفقرى متجهاً لأسفل، ولتكن حركة المسح على شكل دوائر عميقة وقوية، مع ضغط أكبر قدر ممكن من العمود الفقرى أثناء التدليك.

متتالية الفخذ والعجز

اجلس بحيث تستند رجلاك على طرف السرير أو البانويو أو يوضع وسادة تحتهما. قم بتدليك كل رجل على حدة، افرد يديك وذلك بقوة فوق منطقة الفخذ والعجز. ومع الإحساس بسخونة

الجلد واحمراره بعض الشيء ضم قبضة اليد واستمر في المسح على شكل دوائر مع الضغط... ابدأ بالضغط برفق ثم زد مستواه تدريجياً.

متتالية القدم والسمانة

افرد يديك على أعلى القدمين ثم امسح لأعلى حتى الركبتين على أن يكون المسح طويلاً وبضغط. كرر هذا سريعاً عدة مرات. انقل اليدين إلى الجزء الخلفي من الرجل واضغط بقوة على الجلد مع السحب والدفع. امسح للأمام والخلف مع الحرص على عدم احمرار الجلد.

التدريب

هذا التدريب هو من أفضل الطرق لتعزيز برنامج التخلص من الفضلات، وهو تدريب لا يكلف شيئاً؛ حيث يمكن إجراؤه في أي وقت ليلاً أو نهاراً حتى أثناء قيامك بأعمالك اليومية، ومع هذا فله فوائد جمّة، وقد أصدرت جمعية اللياقة البدنية في المملكة المتحدة قائمة بفوائد التدريبات، والفوائد المكتوبة بالخط المائل ترتبط ارتباطاً خاصاً ببرنامجنا.

- يزيد من القدرة على التحمل
- يحسن من التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي
- يخفف أعراض سن اليأس
- قد يساعد على الوقاية من أمراض القلب
- يزيد قدرة الجسم على مقاومة الأمراض

- يقى من مسامية العظام
- يقلل من خطر التعرض لسرطان الثدي
- يخفف آلام التهاب المفاصل
- يضبط الكولسترول
- يحرق الدهون
- يسرع من عملية الأيض
- يخفف من توتر ما قبل الطمث
- يساعد على الإقلاع عن التدخين
- يخفف من الإحباط
- يساعد على التخلص من القلق
- يحسن الأداء الجنسي
- يحسن اليقظة الذهنية
- يساعد على التركيز
- يحسن جودة التفكير
- يقلل التكاليف الطبية
- يساعد على رضى المرء عن وظيفته
- يحافظ على العضلات
- يحمى الأعضاء الداخلية (الكبد والكلى)
- يقلل من نسبة الإصابة بالمياه الزرقاء
- يقلل من احتمال الإصابة بسرطان القولون
- يقلل ضغط الدم
- يقلل من فرص الإصابة بالسمنة
- يحرق السعرات الحرارية
- يخفف من أعراض الإمساك
- يقى من التهاب بطانة الرحم
- يقلل من الشعور بالضغط
- يساعد على تقدير الذات
- يزيد من الإحساس بالصحة
- يزيد نسبة الذكاء العقلي
- يزيد من نسبة الإبداع
- يقلل من التغيب عن العمل
- يزيد الإنتاجية
- يساعد على المرونة
- يحسن من دورة الدم
- يقلل من فترة النقاهة بعد المرض أو الإصابات
- يجعل الظهر صحياً أكثر
- يجعل النوم عميقاً
- يطيل الحياة

- يحسن من سرعة الاستجابة
"رد الفعل"
- يزيد معدل الحركة.
- يحسن من لياقة الأوعية
الدموية في القلب
- يزيد الطاقة

وعليك أن تجرى بعض التدريبات على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة يومياً أثناء فترة البرنامج، ولن يساعدك هذا فقط على الحفاظ على لياقتك، بل سيساعد أيضاً على الحفاظ على توازن معدل الأيض، وعلى أن لا يحدث ببطء في الدورة الدموية.

والتدريب القليل المنتظم أفضل بكثير من قضاء ساعتين كل أسبوعين، مما يمكن أن يصيبك سريعاً بالإجهاد، كما أنك لن تجني أي ثمرة منه لأنه يحدث بشكل غير منتظم تماماً بما قد يثبط من عزمك على الاستمرار، ويؤدي بك إلى الإقلاع عن التدريب، أما إذا تدربت ثلاثين دقيقة يومياً، فإن هذا لن يخل كثيراً بحياتك اليومية، كما أن التدريب سينتهي قبل أن يصيبك الملل، وستلاحظ فوائد هذا التدريب بعد أيام قليلة، لذلك فإنك غالباً ما يتولد لديك حافز للتدريب بما يجعلك تزيد الفترة إلى أربعين دقيقة؛ حتى تصل إلى معدل التدريب الذي يناسبك بشكل طبيعي.

وأصعب ما في هذا الموضوع هو ابتدأه. فكر في كيف يسير يومك وكيف يمكنك أن تقوم بالتدريب حتى دون أن تشعر:

- فإذا كنت تبدأ يومك بشكل طبيعي بنزولك للدور السفلى لتحصل على البريد أو تعد الإفطار.. إذن عليك أن تصعد السلم وتهبط ثلاث مرات قبل أن تبدأ في إعداد الإفطار.
- وإذا كنت عادة ما تصطحب أطفالك في السيارة عند عودتهم من المدرسة إذن امش هذه المسافة ولا تستخدم السيارة (فهذا من شأنه أن يفيد الأطفال أيضاً).
- أثناء تنظيف المنزل يمكن أن تقفز وأنت تكنس أو تمدد جسمك لخمس دقائق أثناء نفض الغبار.
- إذا كنت ستجلس لساعات في أحد الاجتماعات؛ فلتذهب للاجتماع من أطول الطرق، واجر على السلم عدة مرات قبل أن تجلس للاجتماع.
- وأثناء مشاهدة التليفزيون في المساء، يمكن أن ترفع رجلك وتنزلها أو تقبض وتبسط عضلات المعدة عدة مرات.
- عندما يكون الجميع خارج المنزل استمع لبعض الموسيقى وارقص لمدة ٣٠ دقيقة، فهذا من شأنه أن يشعرك بالسعادة، كما أنه تدريب رائع أيضاً.
- عند خروجك في الإجازات استخدم الحذاء ذا العجلات بدلاً من المشي.
- لا تكتف بمشاهدة الأطفال في حمام السباحة، بل شاركهم.
- اجلس في حوض الاستحمام وقم بعملية الاستطالة من جانب إلى جانب، أو ضع رجلك على شكل مقص ثم باعد

بينهما مستخدماً الماء كثقل، ولكن احرص على ألا يتناثر الكثير من الماء.

ولا شك أن أساليب التدريب التقليدية مازالت تحتفظ بقيمتها الكبيرة - مثل الانضمام لصالة جيمنازيوم أو دورات التدريبات البدنية أو ممارسة الرياضة أو الجرى ... الخ. ولكن إذا جربت كل هذا دون أن تجد شكلاً تدريبياً يتناسب مع طبيعتك؛ فلا تيأس. ضع أمامك تحدياً أن تبحث عن أكثر التدريبات غرابةً وتنفذه لمدة ثلاثين دقيقة يومياً.

فإذا كنت ممن يحبون السلاسل أو المتواليات التدريبية؛ فلتأت بشريط فيديو لشخص تحبه وتعشقه واعمل معه وزد فترة التدريب تدريجياً حتى يمكنك أداء كل التدريبات الموجودة في الشريط بسرعة فائقة، فإذا كنت من النوعية التي تحب اتباع سلاسل تدريبية محددة؛ فإن الصفحات التالية ستقدم لك نظاماً أولاً يمكنك أن تفعله بنفسك.

متواليات تدريبات

١. اصعد واهبط عشر درجات سلم لمدة خمس دقائق بسرعة عادية.

٢. قف مباعداً بين قدميك عرض كتفيك، ثم ارفع رجلك اليسرى وذراعك اليمنى بالتبادل لأعلى على الجنب، ثم افعل هذا مع الرجل اليمنى والذراع اليمنى. كرر هذا عشر

مرات مع كل جانب. ملاحظة: قم بثني الذراع والركبة قليلاً.

٣. على نفس الوضع السابق شبك يديك أمام أنفك مع ثني الذراعين قليلاً. أرخ الكتفين ثم التف ببطء يميناً ويساراً.. على أن تزيد عملية الاستطالة بشكل تدريجي، وينبغي أن ينتهي هذا عندما ترى أن بإمكانك رؤية ما وراءك مباشرة. لاحظ أثر هذا على عضلات المعدة والخصر. كرر هذا عشر مرات على كل جانب.

٤. امش في المكان لمدة خمس دقائق مع التأكيد على رفع كل ركبة لمستوى المنطقة التي تعلقو. حرك ذراعيك لأعلى وأسفل كما تفعل عند الخطوة المعتادة؛ بحيث ترفع يديك إلى الفخذ إلى مستوى كتفيك.

٥. امش في المكان لمدة خمس دقائق، مع رفع الركبتين إلى أعلى ثم على الجانب؛ بحيث ترتفع إلى مستوى المنطقة التي تعلقو الفخذ. ضم يديك أمامك مع وضع الساعد في الساعد والكوع في الكوع، وأثناء تحركك ارفع الذراعين وأنزلهما. لا تجعل الذراعين ينزلان تحت مستوى ارتفاع الكتف.

٦. اجر في المكان لمدة خمس دقائق دون رفع أصابع القدم من فوق الأرض، وما عليك إلا أن ترفع عقب القدم لأعلى وأسفل، وتهز المنطقة التي تعلقو الفخذ قدر الإمكان.

٧. انظر للأمام محركاً رأسك ببطء يمنة ويساراً مع توجيه النظر فوق الكتف اليسرى واليمنى بالتبادل. حافظ على عملية الاستطالة قليلاً، ثم استرخ وانظر إلى الكتف الأخرى.

٨. قف مباعداً بين رجلتك عرض كتفيك، أمسك مؤخرة كرسي عمودياً واخفض جسمك حتى تكون ركبتك بزاوية قائمة. أبق على هذا الوضع حتى تعد إلى ٥ ثم ارفع نفسك ببطء. كرر هذا خمس عشرة مرة. احرص على شد الفخذ والعجز أثناء رفع الجسم وخفضه.

٩. اجلس على ركبتك مباعداً بين يديك عرض كتفيك، ثم تمدد على الأرض. مد يديك للأمام، بحيث تستند بثقل جسمك عليها وتكون الركبتان بمثابة الوزن المقابل. حافظ على ظهرك مستقيماً، اثن الذراعين واخفضهما حتى يلمس أنفك الأرض، ثم ارفع. كرر هذا عشر مرات بشكل بطيء.

كل هذه التدريبات، فيما عدا الجرى، ينبغي أن تكون بطيئة وبترو، وعليك أن تستخدم ثقل الجسم كمقاوم وذلك لزيادة فاعلية التدريبات، وبإمكانك أن تزيد من عدد مرات التدريب بمجرد أن تستريح للبرنامج - كرر التدريب كما تريد، ولكن على ألا يقل وقت التدريب عن ثلاثين دقيقة يومياً.

وأياً كان شكل التدريب الذي اخترته؛ عليك أن تتعامل معه على أنه شيء تستحقه، وشيء يعزز من برنامج التخلص من الفضلات، ومن السهل أن تنظر للتدريب على أنه عمل شاق وروتين

بغيبض - وإن كلاً من العقل والجسم مكره على تحمله - فى حين أن الحقيقة هى أن الجسم والعقل يحبان بل ويحتاجان للتدريب حتى يؤديا وظيفتهما بكفاءة.

وضع الجسم

ترتبط التدريبات البدنية ارتباطاً وثيقاً بوضع الجسم، ولقد خلقنا جميعاً بحيث تتمتع أعضاؤنا الداخلية بمساحة كافية تمكنها من العمل بكفاءة، فإذا غيرنا هذه المساحات من خلال زيادة الوزن أو فقده أو بالجلوس بشكل يكون الجسم فيه محسوراً أو مترهلاً أثناء الطعام فى مثل هذه الحالات تكون الأعضاء بحاجة إلى التعويض، وهذا بدوره يؤدى إلى أوضاع مثل ضعف تمدد الرئة عند التنفس، وقصور الأكسجين فى الجسم، والامتصاص غير الصحيح للفيتامينات الحيوية والمعادن والمواد الغذائية، وعسر الهضم، وضعف الدورة الدموية والصداع، وهناك آثار بدنية أخرى أوضح من التى ذكرناها: ترهل الكتفين، ضعف عضلات المعدة وهبوط الصدر، والتدريبات البدنية تعمل على الحفاظ على الجسم وعضلاته فى حالة جيدة لمنع حدوث أى من هذه الأعراض، بل وتصحح هذه الأعراض إذا وقعت.

التنفس

كلنا يعرف مدى أهمية الأكسجين والهواء النقى والتنفس الجيد فى الحفاظ على حياتنا ووجودنا، ومع هذا فإنك إذا سألت أى

شخص عن كيفية التنفس الصحيح أو عن آثار التنفس الجيد؛ فإنه غالباً لن يفهم ما ترمى إليه.

والتنفس الجيد هو أمر أساسي للبقاء، بل إن القصور الوقتي للأكسجين في الجسم يؤدي إلى أضرار خطيرة تقود في النهاية إلى الموت، ومع كل هذا نجد أن الكثيرين منا دائماً ما يقصرون في استخدام الطاقة الكاملة للرئتين ويحرمون الجسم من كل المزايا التي تترتب على التنفس الصحيح.

والإنسان منذ طفولته يأمره الكبار بأن يقف معتدلاً، وأن يسحب معدته للداخل، وعندما يأمرنا الآخرون بأن نأخذ نفساً عميقاً فإننا نقوم بشكل تلقائي بالاستنشاق بما يؤدي إلى ارتفاع الصدر، أما الحد من حركة المعدة والبطن فيعني أننا نضيق المنطقة التي يمكن للرئة أن تتمدد فيها، ولهذا تصبح لدينا عادة استخدام ثلث سعة الرئة مع كل مرة نتنفس فيها.

ويتأثر توازن الجسم والعقل أيضاً بالتنفس، فعندما تكون متوتراً ومضغوطةً ونفسك قصيراً غير عميق؛ فإن هذا غالباً ما يؤثر على جودة التفكير، ويجعل الحركة غريبة، ويصيب باختلال التوازن.

والتنفس الصحيح أمر سهل ومريح، كما أن تدريبات التنفس بسيطة ويمكن تنفيذها متى احتجت لذلك.

وعندما تتنفس بشكل جيد؛ فإن كل ما يفعله هو أنك ترخي عضلات المعدة، وتستنشق الهواء ببطء عبر الأنف، وتستمر في استنشاق الهواء إلى أن تشعر كما لو أن قاعدة المعدة قد امتلأت بالهواء. بعد ذلك توقف للحظة قبل أن تقوم بعملية الزفير عبر الفم،

والشعور بالهواء فى المعدة يوضح أنك قد أرخيت عضلة الحجاب الحاجز بما يعنى أن الرئة قد تمددت تماماً، وأنك استنشقت كامل طاقتك من الهواء، وقد يبدو هذا غريباً فى البداية، ولكنه سرعان ما سيصبح أسلوباً طبيعياً فى التنفس، ولن تفكر فيه بعدها.

والتنفس العميق ينظم حركة القلب والنبض، كما أن التنفس كلما كان عميقاً زادت نسبة الأكسجين الذى يتم استنشاقه، وكل هذه مؤشرات لتحسن الصحة وقوتها.

تدريب تنفس بسيط

وهو تدريب جيد يمكنك أن تقوم به عندما تشعر أنك مضغوط، أو عندما تجد صعوبة فى النوم، أو ببساطة عندما تريد إعادة شحن بطارياتك.

١. اجلس بحيث تستريح فى جلستك، أو استلق، وإذا لزم الأمر فاستند بأسفل ظهرك على شىء ما.

٢. ضع يديك على منطقة المعدة؛ بحيث تكون أطراف الأصابع هى الملامسة لها فقط.

٣. ابدأ فى الاستنشاق عبر الأنف ببطء شديد، ثم عد إلى ٤ ولا بد أن تشعر أثناء هذا أن المعدة تتمدد وأن أطراف الأصابع تنفصل.

٤. اكتم النفس حتى تعد لأربعة، ثم قم بعملية الزفير عبر الفم وعد إلى ٨.

٥. كرر هذا عدة مرات على حسب الحاجة.

وسيبدو الأمر غريباً في البداية، وذلك لعدم تعودك على استخدام عضلاتك في تمديد المعدة بهذا الشكل، ولن تحتاج في نهاية الأمر إلى استخدام أصابعك للتأكد من أن معدتك هي التي تتمدد لا الصدر، وسرعان ما سيصبح بمقدورك إجراء هذا التدريب أثناء قيامك بمهام الحياة اليومية - لا أقصد الاستلقاء وإنما التحكم في التنفس! وإذا كنت قد عانيت من قبل من صعوبة النوم، فهذا الأسلوب أفضل من الأسلوب التقليدي، ألا وهو أسلوب عد الأغنام. وغالباً لن تقوم بالتدريب عشر مرات بل غالباً ما ستنام مع المرة السادسة.

التأكيدات والتصورات

إليك طريقة رائعة ترضى بها عن نفسك في الحال، بالإضافة إلى ما بها من مزايا طويلة المدى، فالشعور بالإحباط الشديد يمكن أن يتحول إلى شعور بالإيجابية والمبادرة في دقائق معدودة، فبمجرد ان تعتاد القيام بعملية التأكيد والتصور سيصبح الشعور بالإحباط مجرد ذكرى.

وأثناء البرنامج يمكنك أن تؤكد على قدرتك على إتمام البرنامج كما يمكنك أن تتصور كم ستكون نظيفاً مع انتهاء البرنامج وعندما تنتهي من الإعداد للبرنامج، وتفكر في البدء فيه يمكنك أن تستخدم التأكيدات والتصورات لتساعدك على هذا.

وكثيراً ما نسمع الناس يقولون: "إذا أكثر الناس فى الكلام عن شىء ما ستبدأ فى تصديقه" وهذا هو ما نعنيه بالتأكيدات - أن تخبر نفسك بشىء ما، أى شىء، على أن يكون ذلك بالقدر الكافى الذى يجعلك تصدق ما تقوله، فإذا صدقته سيتحول إلى واقع.

وليس لزاماً أن يكون الشىء الذى تؤكد عليه كبيراً، أو أمراً غير معتاد، فكل وظيفة المؤكّدات هى أن تساعدك، وقبل أن تبدأ فى إجراء هذه التأكيدات عليك أن تعرف أولاً ما هو هدفك، وما تريد تحقيقه، وللهدف عدة مستويات: فقد يكون هدفاً شخصياً، أو يتعلق بالعمل أو المنزل أو بالعلاقات مع الآخرين أو بالمال - أى شىء، والأفضل أن تبدأ بشىء صغير، فترك العمل والعيش فى جزيرة استوائية قد يكون هدفاً صعباً لا يصلح للابتداء به: وعلى أية حال؛ فإنك إذا غيرت شيئاً صغيراً، فإن هذا يعنى دائماً أنك تستطيع تغيير شىء أكبر.

ولابد أن تكون التأكيدات إيجابية وقصيرة، والأشياء التى تحتاج إلى تأكيدها أثناء البرنامج هى:

- إننى أتمتع بجسم صحى.
- إننى سعيد بجسمى.
- إننى أنظف جسمى.
- هذا شهرى، وسوف أستمتع بالاعتناء بنفسى.
- نفسى جديرة بأن أخصص لها هذا الشهر.
- إننى أشعر بصحة وسعادة.

● إننى أشعر بحيوية.

● لقد نجحت فى تخليص نفسى من الفضلات.

تلك هى الفكرة الأساسية للتأكيدات.. والآن كل ما تحتاج إليه هو أن تكرر هذه التأكيدات على نفسك بصوت عال، وينبغى أن تكررهما فى أى وقت تخطر فيه على ذهنك، ولك أن تقولها كلها أو بعضها، وأثناء تكرارك لها ينبغى أن تقولها بحماسة وأن تبتسم، وتشعر بسعادة فى قولها، ولا بد أن تعتقد أنها حقيقية، وأنها تحققت أو فى طريقها للتحقيق، أما إذا قلتها ولديك أى شكوك أو مشاعر سلبية نحوها فلتسرع فى الحال بتكرارها مرة أخرى، ولكن بكل ما أوتيت من مشاعر إيجابية.

فإذا وجدت صعوبة فى تذكر تأكيداتك؛ فما عليك إلا أن تكتبها فى مذكرتك اليومية التى تكتب فيها واجباتك، أو حتى تكتبها فى قائمة التسوق، ومع كل مرة تقولها بعد ذلك كررها مع نفسك مرتين أو ثلاثاً.

وهذه التأكيدات أمر شخصي تماماً، فلا ينبغى لأحد غيرك أن يسمعها أو حتى يعرفها، والقاعدة الوحيدة التى تحكمها هى أن هذه المؤكيدات ينبغى أن تكون هى ما تريد تحقيقه:

● إننى أستحق المزيد من المال.

● سأحصل على وظيفة أفضل.

● إننى غنى.

● إننى أستمتع بأن أكون مع نفسى.

- سأواعدها، أو أواعده.
- سأخبره بأننى غير موافقة/ سأخبرها بأننى غير موافق.
- سأخصص وقتاً أطول لنفسى.
- لن أدعهم يزعجوننى.
- إننى ناجح فى كل ما أفعله.

أما التصورات فتشبه التأكيدات كثيراً، غير أنك هنا تتخيل صوراً ذهنية لكل ما تريد تحقيقه، وتحتاج إلى أن تخلق صورة واضحة للشئ، أو الشخص أو الموقف الذى تريده. تخيل الصورة الآن وليس فى المستقبل! فبهذا يمكنك أن ترى الأشياء تحدث بدلاً من أن تنتظر حدوثها. تخيل أكبر قدر ممكن من التفاصيل بحيث تبدو الصورة حقيقية وواقعية قدر الإمكان، وكما هو الحال مع التأكيدات عليك أن تستحضر الصورة إلى ذهنك أكبر قدر ممكن من المرات، على أن تكون الأفكار المتعلقة بالصورة إيجابية ومفعمة بالحماسة.

وينبغى أن تكون عملية التصور عملية ممتعة وشيقة، لا أن تكون مجهددة وإلا ستعطى ثماراً عكسية، وكلما خطرت الصورة على ذهنك أكثر، أصبحت جزءاً من حياتك وأقرب إلى الواقع.

والتأكيدات والتصورات هما طريقتان تستطيع بهما أن تفكر وترى نفسك تصل لأهدافك، وتحقق النجاح بشكل شخصى، وعندما تقوم بهما لفترة ستلاحظ تغيراً ثابتاً، وسيكثر أصدقاؤك من إخبارك بأنك قد أصبحت أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

الاسترخاء

إذا كنت لائقاً بدنياً، وتتمتع بصحة جيدة، وتخلصت من العضلات؛ فلك أن تقوم بعملية الاسترخاء بشكل دائم ومتواصل، وهذا لا يعنى أن تسترخى بحيث لا تفعل أى شىء، أو تتوقف عن الاستجابة للمثيرات الخارجية، بل يعنى أن كل شىء ستفعله ستقوم به بشكل لا يضر جسمك، أو يضعك تحت ضغط لا داعى له، فبإمكانك أن تتحدث إلى وفد من خمسمائة شخص فى أحد المؤتمرات، ومع ذلك تحتفظ باسترخائك، ويمكن أن تقف فى طابور فى أحد المتاجر، ومع أربعة أطفال متعجلين ومع ذلك تظل مسترخياً، ويمكنك هذا من خلال بعض وسائل الاسترخاء البسيطة.

وبمجرد أن تجمع بين التأكيدات والتصورات وتستطيع التنفس بشكل صحيح يمكنك بسهولة أن تحافظ على نفسك فى حالة استرخاء دائم، وهذا لا يعنى أن تكون فى حالة دائمة من الاستلقاء على الأرض أو اللامبالاة، ولكن أن تكون فى حالة دائمة من التحكم فى تصرفاتك والهدوء والثقة.

وقد ذكرنا من قبل أهمية التنفس، والدور الهام الذى يلعبه فى الحفاظ على الاسترخاء، وتناولنا التأكيدات والتصورات، وكيف يمكنهما أن يعززا من ثقتك فى تحقيق أهدافك، فإذا آمنت حقاً بأنك ستحصل على كل ما تريده من الحياة، وإذا وطنت نفسك على التنفس العميق، إذا تحققت هذا؛ فبإمكانك تحقيق الاسترخاء السليم.

وإذا كان مما لا شك فيه أنك ستواجه في حياتك عقبات ومشاكل، فإن هذا يستلزم القيام بعملية الاسترخاء.

تدريب استرخاء بسيط

بالتدريب يتحقق الإتقان، فكلما تدربت بفاعلية أكثر على أساليب الاسترخاء، سهلت عليك كما هو الحال مع تدريبات التنفس، وسرعان ما تستطيع القيام بعملية الاسترخاء العميق في أى وقت ليلاً أو نهاراً، وما عليك إلا أن تتذكر هذا الترتيب أو تسجله على شريط ببطء شديد ثم تسمعه لنفسك وأنت تسترخى.

١- وفر غرفة هادئة واحرص على أن تشعر فيها بالذات، واختر موسيقى هادئة ذات ألحان جميلة.

٢- استلق على الأرض، أو اجلس بشكل مريح على كرسى.

٣- أغمض عينيك وابدأ فى التنفس بعمق كما ذكرنا فى تدريب التنفس.

٤- بعد التنفس الصحيح لمدة دقيقتين من المفترض أن يصبح التنفس منتظماً وتبدأ فى الشعور بأنك طبيعى جداً.

٥- عندما تستنشق، تخيل أن الهواء الذى تأخذه دافئ زهبي، وأنه يغسل جسمك بضوء دافئ زهبي يدعو للاسترخاء والإيجابية.

٦- والآن كيف تشعر بجسمك. أثناء الاستشارات فكر في منطقة القدم والكعب. هل تشعر فيهما بشد؟ إذا كان الأمر كذلك فأرخهما.

٧- عند الزفير تصور أن الهواء الذي تخرجه قديم وراكد، وأن الهواء الذي تستنشقه جديد ومنعش.

٨- فكر في السمانة والركبة. تصور الهواء الدافئ وهو يسير عبر أى من العضلات المتوترة فيغسلها بالضوء - أخرج الهواء القديم.

٩- تصور مفاصل الركبة ومنطقة الرجل العليا. تنفس بعمق واسترخ.

١٠- استشعر أنك تتنفس الهواء فى منطقة خن الورك وأرخ التوتر الموجود فيها.

١١- تصور الضوء الذهبى وهو يدور كالبارومة فى معدتك وبطنك مطهراً لهما ومرتقياً بمركز العاطفة والروح لديك.

١٢- شاهد الضوء وهو يأخذ طريقه بين كل عظام القفص الصدرى مالئاً تجويف الرئة والصدر بهواء دافئ وباعث على التمدد.

١٣- تصور كل أصبع وهى تمتلىء بالضوء الذهبى الذى ينتشر عبر أصابعك وساعدك.

- ١٤- تنفس الطاقة إلى داخل كتفك وقاعدة رقبتك. استشعر رقبتك وهي ترتخي على الأرض أو على ظهر الكرسي؛ بحيث يمتد هذا الاسترخاء إلى قاعدة الجمجمة.
- ١٥- والآن تخيل الهواء وهو يسير عبر كل جذر من جذور الشعر بما يجعلك تشعر بوخز وحيوية في فروة الرأس.
- ١٦- مع كل مرة تزفر فيها؛ فإنك بهذا تخرج فضلات، ومع كل مرة تستنشق تأخذ حياة جديدة.
- ١٧- عندما تجدد الحياة داخل الجسم ابحث عن مصدر الحياة الجديدة والضوء الجديد.
- ١٨- استمر في إغماض عينيك، انظر لنفسك من فوق وشاهد شعاع النور يسير لأسفل عبر جسمك - انظر إليه وهو يتحذى منطقة البطن - أنت الآن متصل بهذا الضوء ويمكنك أن تأخذ منه ما تستطيع.
- ١٩- تنفس بعمق وخذ من الهواء كل ما تحتاج إليه.
- ٢٠- عندما تكون جاهزاً، يمكنك أن تبدأ في التفكير في أن تعيد الوعي لجسمك والحجرة التي تقبع بها.
- ٢١- افتح عينيك ببطء، وإذا كنت راقداً علي الأرض أو فوق الفراش فتحول علي جنبك وانتظر قليلاً قبل أن تتحول إلى وضع الجلوس ثم الوقوف بعد ذلك.
- ٢٢- من المفترض الآن أنك تشعر باسترخاء وحيوية - حسناً!

معالجات أقل انتظاماً

التقشير

إن مسح الجسم بالفرشاة علي الجاف كما هو واضح من اسمه - جاف، وهذا يعني أنه نوع من المعالجة للجسم سريع ومريح لو أنك جعلته جزءاً من برنامجك الصباحي قبل أن تأخذ الأطفال إلى الحضانة، أو تذهب إلى العمل، أو عندما تريد شيئاً يرفع من مستوى طاقتك عند الاستيقاظ، وعملية التقشير لها كل مزايا أسلوب المسح بالفرشاة على الجاف غير أنه يمكن إجراؤها في أوقات البرنامج التي تتسم بمزيد من الاسترخاء والهدوء أو حتى أوقات الترفيه، وما عليك إلا أن تحرص على تنفيذ هذا الأسلوب كل ثلاثة أيام خلال فترة البرنامج. ويحتاج التقشير إلى أحد مستحضرات التجميل الخاصة بهذا، أو حتى صناعتها في المنزل، والعملية تمتاز عن عملية المسح الجاف في أنها أكثر نعومة على الجسم، ولذلك يمكن استخدامها مع الوجه أو غيره من الأماكن الحساسة التي يصعب معها استخدام أسلوب المسح الجاف، ومستحضرات التقشير متوفرة بشكل كبير وبأسعار متفاوتة، ويمكن خلطها بكريمات أو جلي ذي رائحة طيبة ومع هذا إذا كنت لا تريد أن تدفع أموالك في شراء هذه المستحضرات؛ فبإمكانك أن تصنعها بسهولة.

صناعة خليط التقشير منزلياً

ما يكفي لمسحة واحدة أو حمام واحد :

- ١ ملعقة كبيرة من رقائق الملح (استخدم ملح الطعام العادي إذا كان جسمك حساساً أو كنت تريد منتجاً خفيفاً).
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الخضراوات أو الحبوب (الزيتون، عباد الشمس، السمسم ... إلخ).
- ١ ملعقة عسل كبيرة.

ضع كل المكونات في وعاء من البلاستيك وامزجها معاً حتى يتحول المزيج إلى عجينة لزجة. ضع أطراف أصابعك في الوعاء، وأغرق ملء ملعقة صغيرة من المزيج في كل مرة لتمسح بها كل جسمك، ثم يمكنك أن تستخدم قدراً أكبر عند الحاجة (والملح هو المادة التي تساعد على التقشير، أما العسل والزيت فهما لترطيب البشرة).

ويمكنك بدلاً من هذا أن تحول زيت الجسم المفضل لديك إلى مادة مقشرة بإضافة الملح إلى كمية صغيرة منه، واستخدامه كما أسلفنا.

ويمكنك أن تقوم بهذه العملية في حوض الاستحمام أو تحت الدش، ولكن إذا لم يكن لديك دش فاخر وكبير؛ فستجد أن الكريم قد محى قبل أن تحصل على فرصة الاستفادة من خصائصه التقشيرية.. والأمثل أن تقوم بهذا في حوض استحمام جيد ويدعو إلى الاسترخاء، وإليك كيفية فعل هذا.

املاً الحوض وضع في الماء بعض نقاط قليلة من زيت الاستحمام المفضل لديك أو زيت الرغوة الذي تحبه. ادخل الحوض واسترخ.

ابق عشر دقائق قبل البدء فى التقشير؛ حيث إن هذا سيعطيك فرصة للاسترخاء، ويعطى الجلد فترة ليلىن.

وأمامك الآن اختياران ذاك أولهما. اخرج من الحوض. تأكد من أن غرفة الحمام مازالت دافئة ومبهجة ثم ادعك برفق مستخدماً كريم التقشير أو المزيج الذى صنعته بنفسك، على أن يكون المسح بقوة وعلى شكل دوائر صغيرة وكبيرة؛ بحيث تشمل جميع أنحاء الجسم. أول اهتماماً خاصاً بالمناطق ذات الجلد الخشن - الكعبين والركبتين والكوع.... الخ.

وادعك بشدة بحيث تشعر معها براحة، والعملية كلها ينبغى أن تستغرق ثلاث أو أربع دقائق، وعندما تنتهى من الدعك ارجع لحوض الاستحمام واستمر فى المسح الدائرى إلى أن ينمحي الكريم مع ماء الاستحمام. اخرج من الحوض وجفف نفسك مستخدماً منشفة (على ألا تكون قد غسلت بمادة مرطبة للقماش، وذلك لأن هذا سيزيد من درجة امتصاصها، وهذا يعنى أنك تستمر فى عملية التقشير فى الوقت الذى تقوم فيه بتجفيف نفسك) وبعد الانتهاء من التجفيف ضع على كل جسمك مادة مرطبة جيدة أو زيتاً للجسم وحافظ على الشعور بالدفء، والأفضل بعد ذلك أن تذهب للفراش لتقرأ كتاباً أو لتنام مبكراً.

أما الاختيار الثانى فهو أن تظل فى حوض الاستحمام وترفع كل طرف من أطرافك على حدة فوق سطح الماء وتقوم بالتقشير بالأسلوب الذى أسلفناه، بأن يكون بقوة وفى دوائر كبيرة تصغر شيئاً فشيئاً، وبعد الانتهاء من كل طرف أنزله إلى الماء، واستمر فى

المسح حتى ينمحي الكريم بفعل الماء، والمنطقة الوحيدة التي يمكن تجاهلها في هذه العملية هي منطقة العجز، ولكن يمكنك أن تدلكها لو أنك جلست على ركبتك داخل الحوض، وبعد الانتهاء من التدليك جفف نفسك بالمنشفة كما أسلفنا ثم ضع مرطباً واحتفظ بدفئك بالطريقة التي ذكرناها.

حمامات الملح الإنجليزي

الماغنسيوم مادة لا بد منها لكل خلايا الجسم تقريباً، ويوجد بتركيز كبير في الملح الإنجليزي، والذي يعتبر ماغنسيوم صافياً. والاستحمام في ملح إنجليزي يسمح للجلد بامتصاصه، وكما أن الجسم يمتص الماغنسيوم، فإن الماغنسيوم بدوره يمتص أو يسحب كل المواد السامة من الجسم، لذلك غالباً ما سيحمر الجسم ويتصبب عرقاً ويستمر كذلك لفترة بعد الاستحمام، وهذا لن يحدث بشكل كبير إذا لم تلبس ملابس ثقيلة، وغالباً ما ستشعر بأنك في غرفة ذات رطوبة عالية جداً، ومن المهم أن تلبس ملابس ثقيلة - ليس فقط لزيادة أثر الماغنسيوم ولكن أيضاً حتى لا تصاب بالبرد، وهذه الحمامات من شأنها أن تحسن من دورة الدم، وتسرع من عملية التخلص من السموم، وينبغي أن تأخذ حماماً كل خمسة أيام أثناء البرنامج.

وحمامات الملح الإنجليزي يمكن أيضاً أن تؤدي إلى شعور كبير بالاسترخاء والدفء، كما تساعد على تخفيف آلام المفاصل

والعضلات، وإذا أخذت هذه الحمامات في وقت النوم، فستضمن أعمق نوم في حياتك.

حمام الملح الإنجليزي المثالي

املاً حوض استحمام عميقاً بماء دافئ بالقدر الذي يجعلك تجلس وأنت تشعر براحة، من البرودة لمدة خمس عشرة دقيقة. ضع كيلو واحداً من الملح الإنجليزي (نعم إن كيلو واحداً كمية كبيرة، ولكن لا بد منه لكي تحصل على الأثر المطلوب) (ويمكنك الحصول على هذا الملح من أي صيدلية أو متجر للأطعمة الصحية) ثم قلب هذا الملح حتى يذوب كله. انزل داخل الحوض وكن جاهزاً "بلوفة" أو قفاز تدليك.

اجلس في الحوض لمدة خمس دقائق على الأقل قبل أن تبدأ في تدليك جسمك؛ ثم ابدأ بعد ذلك في التدليك ببطء وبرفق، وبعد أن تعتاد على هذا اجعل المسح أكثر قوة، وغالباً ما ستشعر بدفء شديد بسرعة كبيرة بسبب الماغنسيوم، فإذا حدث هذا فلتبطن من التدليك، ودع الملح الإنجليزي يعمل على جسمك، بينما تقوم أنت بالاسترخاء.

وعندما تخرج من الحوض جفف نفسك ثم البس ملابس ثقيلة لمدة ساعة أو ما يقاربها بعد الحمام، والأنسب أن يؤخذ الحمام مساءً قبل الذهاب للنوم؛ حيث سيجعلك تشعر بالدفء لساعات، وبدلاً من هذا يمكنك أن تأخذ الحمام نهاراً ثم تغطي نفسك ببطانية أو لحاف، ثم اجلس وشاهد فيلماً قديماً.

لا تندهش إذا شعرت بتعب شديد بعد الحمام، وذلك لأن الحمام سيكون له أثر كبير على أجهزتك الداخلية، كلها آثار إيجابية، وللحصول على أفضل النتائج يفضل أن تأخذ هذا الحمام كل ثلاثة أيام أثناء البرنامج، ولكن لا تأخذه إذا كنت تعاني من أى مرض جلدى أو جرح أو سحج.

وقد عرفت الآن كل معالجات العناية بالجسم، والتي تعتبر جزءاً أساسياً من البرنامج، وأصبح بإمكانك أن تخطط للبرنامج وتحدد بالضبط متى ستبدأه، وخلال الصفحات التالية ستجد نموذجاً عليك أن تقوم بكتابته يومياً. احرص على أن تضع علامة يومياً أمام كل مربع، وبذلك يمكنك أن تتأكد من أنك لم تنس شيئاً وقد تحتاج بدايةً إلى تصوير الجدول.

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	قائمة الأطعمة والأنشطة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حمام أو دش بارد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الجسم بالفرشاة على الجاف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ترطيب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الليمون الساخن والماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الفواكه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زبادى الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جبنة الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	البندق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الحبوب/ البذور/ الفول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأرز الأسود

برنامج التخلص من السموم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الملطبات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السمك (اختياري)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١,٧ لتر ماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أعشاب الشاي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كبد ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كلي ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣٠ دقيقة تدريب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠ دقائق استرخاء كامل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ دقائق تنفس جيد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ تأكيدات أو تصورات، تكرر كل منها ١٠ مرات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الابتسام أو الضحك من القلب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إجراء عملية التقشير كل ثلاثة أيام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاستحمام بالملح الإنجليزي ست مرات أثناء البرنامج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تدليك الجسم كل أربعة أيام بوسائل التدليك المختلفة (اختياري)

الفصل الرابع

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	قائمة الأطعمة والأنشطة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حمام أو دش بارد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الجسم بالفرشاة على الجاف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ترطيب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الليمون الساخن والماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الفواكه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زبادى الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جبنة الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	البندق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الحبوب/ البذور/ الفول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأرز الأسود
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السلطات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السّمك (اختياري)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١.٧ لتر ماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أعشاب الشاي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كبد ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كلي ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣٠ دقيقة تدريب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠ دقائق استرخاء كامل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ دقائق تنفس جيد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ تأكيدات أو تصورات، تكرر كل منها ١٠ مرات

برنامج التخلص من السموم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الابتسامة أو الضحك من القلب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إجراء عملية التقشير كل ثلاثة أيام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاستحمام بالملح الإنجليزي ست مرات أثناء البرنامج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تدليك الجسم كل أربعة أيام بوسائل التدليك المختلفة "اختياري"

٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	قائمة الأطعمة والأنشطة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حمام أو دش بارد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الجسم بالفرشاة على الجاف ترطيب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الليمون الساخن والماء الفواكه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زبادى الماعز والأغنام جبنة الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	البندق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الحبوب/ البذور/ الفول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأرز الأسود
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السلطات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السمك (اختياري)

الفصل الرابع

١.٧ لتر ماء

أعشاب الشاي

مقوى كبد ٢ X

مقوى كلي ٢ X

٣٠ دقيقة تدريب

١٠ دقائق استرخاء كامل

٥ دقائق تنفس جيد

٥ تأكيدات أو تصورات،

تكرر كل منها ١٠ مرات

الابتسامة أو الضحك من

القلب

إجراء عملية التمشير كل

ثلاثة أيام

الاستحمام بالملح الإنجليزي

ست مرات أثناء البرنامج

تدليك الجسم كل أربعة أيام

بوسائل التدليك المختلفة

(اختياري)

برنامج التخلص من السموم

٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	قائمة الأطعمة والأنشطة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حمام أو دش بارد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فرك الجسم بالفرشاة على الجاف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ترطيب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الليمون الساخن والماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الفواكه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زبادى الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جبنة الماعز والأغنام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	البندق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الحبوب/ البذور/ الفول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأرز الأسود
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السلطات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السّمك (اختياري)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١,٧ لتر ماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أعشاب الشاي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كبد ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقوى كلي ٢ X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣٠ دقيقة تدريب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠ دقائق استرخاء كامل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ دقائق تنفس جيد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ تأكيدات أو تصورات، تكرر
						كل منها ١٠ مرات

الفصل الرابع

- الابتسامة أو الضحك من القلب
- إجراء عملية التقشير كل ثلاثة أيام
- الاستحمام بالملح الإنجليزي ست مرات أثناء البرنامج
- تدليك الجسم كل أربعة أيام بوسائل التدليك المختلفة (اختياري)

برنامج الثلاثين يوماً - حل المشاكل والآثار الجانبية الشائعة

المشكلة/ المرض	السبب/ الحل
زغب اللسان	وهو مؤشر طبيعي بأن الجسم يتخلص من سمومه. اغسل فمك كل صباح بماء الليمون، أو حك اللسان بفرشاة أسنان؛ حتى تشعر بأنه قد أصبح أنظف، وأثناء النهار يمكنك أن تمضغ البقدونس إذا وجدت أن الثوم يؤثر على التنفس.
الصداع	هذا البرنامج يعنى أنك تتخلص من بعض الكيمائويات مثل الكافيين والكحول والسكر، وهذا قد يتسبب فى صداع بسيط بسبب محاولات الجسم للتكيف وهذا أمر طبيعي، ويمكن معالجة هذا بشرب السوائل والراحة والاسترخاء.
الإمساك	التغيير فى النظام الغذائى يؤدي أحياناً إلى إمساك بسيط والمفترض أن لا يستمر هذا سوى أيام قليلة. تناول الكثير من الأرز والخضراوات غير المطهية وتناول الكثير من الجبن إذا كنت لا تفعل هذا. إذا فعلت هذا فسرعان ما ستجد أن حركة الأمعاء أصبحت صحية ومنتظمة.

الإرهاق/ النعاس في البداية يكون البرنامج صعباً على الأعضاء الداخلية للجسم بما قد يسبب التعب، وهذا لن يستمر سوى أيام قليلة تشعر بعدها بحيوية بالغة، فإذا شعرت بتعب بعدها أثناء فترة البرنامج عليك أن تتأكد من أنك تأكل كثيراً، فتناول كميات قليلة جداً من الطعام يمكن أن يتسبب في استنفاد طاقتك.

أعراض تشبه الأنفلونزا وهذه أيضاً يمكن أن يكون سببها التغيرات الجسمية التي تقع في بداية البرنامج، وهي طبيعية خلال السبعة أيام الأولى أو ما يقارب ذلك، فإذا شعرت بأى من هذه الأعراض بعد الأيام العشرة الأولى؛ فلتنظر إلى كم الطعام الذي تتناوله وتأكد من أنه مناسب.

وانظر أيضاً إلى كم التدريبات، فقد يكون كما زائداً عن الحد.

الإسهال خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من البرنامج قد تصاب بالإسهال، ومرجع هذا إلى زيادة ما تتناوله من الألياف والأرز وتخلص الجسم من فضلاته، وهذه أعراض طبيعية توضح أن البرنامج يعمل بكفاءة.

العصبية وهي أمر شائع. حاول أن تجرى بعض تدريبات التنفس أو التدريبات البدنية، والجسم أثناء البرنامج يتعرض لتغيرات كبيرة، وعليك أن تحاول التكيف معها قدر الإمكان، وهذا مؤشر على أن الجسم يتخلص من سمومه.

الغثيان وهو أمر غير طبيعي وينبغي التعامل معه بحذر؛ فإذا شعرت بغثيان فلتتأكد من أنك تتناول قدرًا كافيًا من الطعام والسوائل، استرح واسترخ، ولا تجر أي تدريبات خلال هذا اليوم.

زيادة عدد مرات قضاء الحاجة كما أن الأمعاء المسهلة أمر طبيعي، كذلك أيضاً زيادة عدد مرات قضاء الحاجة، والغالب أن تدخل الحمام مرتين على الأقل يومياً، وهذا مؤشر على أن الجسم يعالج الأطعمة بكفاءة وفاعلية.

البول الملون عندما تتناول جرعات إضافية من الفيتامينات غالباً ما يتحول البول إلى اللون الأصفر الفاتح أو البرتقالي، وعندما تشرب الخضراوات والفواكه المعصورة لتوها؛ فإن البول سيتغير أيضاً تبعاً للخضراوات والفواكه التي تتناولها، فالتبخر سيجعله قرنفلي اللون!

بقع الجلد الجلد هو أكبر أعضاء التخلص من الفضلات في الجسم، لذلك كثيراً ما تظهر عليه بقع أثناء

البرنامج، ويمكنك أن تقلل من فرص الإصابة بها من خلال شرب الكثير من السوائل والشاي العشبي المدر للبول مثل الطرخشقون والشمار.

التغيرات فى شكل الجلد تزيد كثيراً كفاءة الدورة الدموية أثناء البرنامج، ومن الممكن أن يؤدي هذا إلى تورد الوجدتين وهى أمور سرعان ما تستقر مع تكيف الجسم مع البرنامج.

رشح الأنف والعين أو احسنتقان الجيوب الأنفية خلال المراحل الأولى من البرنامج غالباً ما ستشعر برشح أو انسداد فى الأنف، وهذا ببساطة يشير إلى أن الجسم يتخلص من الفضلات، أو أنه يحدث عملية توازن فى إنتاج السوائل داخل الجسم، وكلها أعراض تستمر يومين على الأكثر.

مراحل برنامج الثلاثين يوماً

الطاقة	الجلد	الحالة الصحية	حالة البرنامج
اليوم ١	مستويات طبيعية. لا تغيير	لا تغيير	فى حاجة للتخلص من السموم
اليوم ٣	من الطبيعي أن تنخفض حيث إن الجسم يشهد تغيرات وأعضاء التخلص من الفضلات بدأت تعمل بجد	ليس هناك تغيير حقيقى، ولكن فرك الجسم بالفرشاة على الجاف ترتب عليه التخلص من الجلد الميت وبدأت المسام تنفّس	تشعر باستمتاع بالنظام الجديد وتدرّك مدى إهمالك لنفسك فى الفترة الأخيرة
اليوم ٥	تبدأ فى الشعور باختلاف؛ حيث لا تشعر بإرهاق شديد فى آخر الليل	يلمع أكثر نظراً لتحسن الدورة الدموية، كما أنه يصبح أنعم نظراً للتدليك والترطيب.	بدأت تظهر آثار البرنامج وبدأت تحدث بعض الأمور.
الأسبوع ١	تشعر بتحسّن ومزيد من الحيوية واليقظة.	يتحسن لونه، ولكن قد تظهر بقع على الوجه أو أى مكان آخر من الجسم	تم الأسبوع الأول بنجاح. حسناً! وتشعر بمزيد من التخلص من الفضلات
		ويظهر لديك اهتمام بأداء التمرينات لما تراه من تغير	ومزيد من اليقظة.

فى شكل جسمك استجابة
لجهودك. احتمال زيادة
الوزن نظراً للدهون المتحولة
للمضلات

الأسبوع ٢ طاقة أكبر، لا إرهاق فى الليل. الشعور بالطاقة والحيوية أمر طبيعى الآن. ناعم فى جميع أنحاء الجسم، ويلمع بشكل صحى وليست هناك بقع.

تجاعيد الجسم أنعم تستمتع بالتدريب الدائم، لا تعب ولا آلام فى العضلات - تشعر أنك بصحة جيدة

الأسبوع ٣ تمتد على مستوى طاقة مرتفع. الشعور بالحيوية أمر طبيعى الآن ناعم وقوى نظراً للتدريبات. لا مناطق جافة، اللون رائع والجلد يلمع وتشعر بدفئه.

قد يحدث فقدان فى الوزن بشكل جيد، معدة منبسطة مع ظهور العضلات فى أعلى الذراع والركبة والمعدة. إلخ

أسبوع ٤ يتوقع زيادة الطاقة، وتقوم الآن بالتخطيط للمستقبل وازعماً فى الاعتبار الارتفاع الذى يحدث لك فى مستوى الطاقة. يبدو جيداً وتشعر أنت بذلك. تدريب منظم - لا مشاكل والجسم فى أحسن شكل وقوة.

وخارجياً، فالأمر على ما يرام!

٥

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

هناك العديد من وصفات الطعام يمكن استخدامها في برنامج التخلص من السموم، وإليك قليلاً لتبدأ به، وعليك أن تستخدم الخيال والتجربة، فهناك وجبات ستعدها ولكنك تقرر ألا تعود إليها، ولكن أيضاً هناك وجبات ستظل جزءاً ثابتاً من نظامك الغذائي حتى بعد مرور وقت طويل من انتهاء البرنامج.

والمقترحات المتعلقة بالأكل ووصفات الطعام في هذا الفصل تنقسم إلى:

- وجبات إفطار.
- وجبات خفيفة.
- الوجبات الخفيفة المعتادة أو السلطات أو الأطباق الجانبية.
- ألوان الطعام الرئيسية.
- العقبة " حلوى أو فاكهة تقدم في آخر الطعام".
- دعوة الآخرين أثناء البرنامج.
- مشاكل لوجستية قد تقابلك عند الأكل أثناء البرنامج والحلول المقترحة.

وجبات الإفطار

أكلة الميوزلى

زبادي أغنام.

حبوب عباد الشمس.

حبوب السمسم.

حبوب يقطين.

حبوب مشمش جافة، مقطعة.

صب الزبادي في وعاء الحبوب. اخلط الحبوب والمشمش معاً ثم انثرها فوق الزبادي. بإمكانك أن تعدل في المقادير والنسب بما يناسب ذوقك.

الكمثرى والزبادي

قطعة كمثرى.

عصير تفاح.

زبادي ماعز.

قم بتقشير الكمثرى ثم ضعها في وعاء مع بعض من عصير التفاح والماء. قم بغلي هذا المزيج على نار هادئة حتى تلين الكمثرى، وضعها في وعاء الإفطار وصب عليها زبادي الماعز.

كيدجيري

سمك حدوق مدخن (غير مصبوغ) .

لبن (أرز، صويا، لبن ماعز) .

أرز أسمر (بقشرة، مطبوخاً) .

ملعقة زيت زيتون .

زبادي ماعز .

فلفل أحمر أو بقدونس " مقطعاً " .

ضع السمك في مقلاة وغطه باللبن . قم بالغلي حتى يلين السمك ؛ بحيث يمكن تقشيريه بسهولة . انزع السمك من اللبن . قم بتقشير السمك ثم اخلطه بالأرز الأسود المطبوخ وزيت الزيتون . ضع ملعقة من الزبادي فوق الخليط ثم انثر فوقه الفلفل الأحمر أو البقدونس .

سلطة الفواكه

خليط من الفواكه التي تفضلها مقطعة إلى مكعبات .

عصير تفاح .

كوب عصير ليمون طازج .

اخلط مكعبات الفواكه معاً وغطها بعصير التفاح ، ثم صب فوق الخليط عصير الليمون وتناوله بعد ذلك .

وجبات خفيفة

أثناء برنامج التخلص من السموم ينبغي عليك ألا تحس بجوع، فإذا حدث وجعت؛ فإما أنك لا تأكل بالقدر الكافي من الطعام، وإما أنك تترك فترة طويلة ما بين الوجبة والأخرى، وهناك أيضاً أوقات قد تشعر فيها بالرغبة في تناول وجبة خفيفة ما بين الوجبات، وبإمكانك أن تقوم بوضع الأطباق التالية بكميات صغيرة، أو تتناول أياً من مكوناتها منفرداً، وإليك مزيداً من الوجبات الخفيفة.

الفشار

قم بشراء باكو من الفشار كالمعتاد، ولكن بدلاً من طهيهِ في الزبدة استخدم زيت الزيتون، وعندما تكون الحبوب جاهزة يمكنك أن تضيفي عليها مزيداً من النكهة بوضعها في خليط من الأعشاب.

فطائر الأرز.

وهذه الفطائر لا بد أن تكون مخزنة في المنزل كوجبات تستخدم عند الطوارئ. تأكد من شراء أنواع خالية من الملح، ولتكن اختياراتك من الفطائر المصنوعة من بذور السمسم والفطائر البسيطة، وذلك لتنوع في طعمها.

الفول السوداني والحبوب.

املا حقيبة بخليط من الفول السوداني والحبوب لتتناوله؛ يمكنك أن تضيف إلى هذا الخليط فواكه مجففة ومقطعة لإضفاء مزيد من الطعم الجيد، ويمتاز هذا الخليط من الحبوب بفائدته الكبيرة وصغر حجمه، كما أنه قد يبقى في حقيبتك أو درجك لمدة أسبوع على الأقل.

الهيوموس المنزلي

٦ أوقيات / ١٧٥ جم / كوب من الحمص المجفف أو علبة حمص مطبوخ.

٤- أوقيات / ١١٠ جم / نصف كوب طحينة.

عصير ثلاث ليمونات.

٣ فصوص ثوم.

٤ أوقيات / ١١٠ م / نصف فنجان زيت زيتون.

عند استخدام الحمص المجفف قم بطهيه إلى أن يلين (لمدة ساعة تقريباً) أما الحمص المعلب، فقم بتصفيته من المحلول الملحي تماماً. اخلط الطحينة وعصير الليمون والثوم وزيت الزيتون معاً حتى تمتزج تماماً. أضف الحمص وقلب حتى تتكون عجينة حمص، ويمكن إضافة بعض الماء لتخفيف قوام العجينة،

واستخدام الزيت لإضفاء دسامة عليها، وإضافة مزيد من الثوم أو الليمون بما يناسب ذوقك.

الوجبات الخفيفة الطبيعية أو السلطات أو الأطباق الجانبية

كل ما سيأتي من وصفات يناسب الوجبات اليومية المعتادة والسلطات والأطباق الجانبية، وهي وصفات بسيطة ومباشرة ولا تستغرق أكثر من عشر دقائق لإعدادها، وذلك على فرض أن يكون الأرز مطبوخاً، فمن الأفضل أن تقوم بطهي أرز يكفى وجبتين أو أكثر بدلاً من أن تفعل هذا مع كل وجبة؛ إذ إن من شأنه أن يوفر لك وقتاً في الإعداد.

وفي الحالات التي تذكر فيها من ضمن المكونات السمك المشبع بالزيت أو سمك الأسقمري، أو الأسماك المملحة يمكنك أن تستخدم السمك الطازج إن أمكن، ومع هذا، فالأسماك المعلبة لا بأس بها إن كانت محفوظة في زيت زيتون أو زيت خضراوات، أو مياه معدنية، ولكن لا تستخدم السمك المعلب المحفوظ في سائل ملحي، وذلك لأن نسبة الملح فيه مرتفعة للغاية، وتذكر أن الطازج دائماً هو الأفضل.

وفي الحالات التي يذكر فيها الفواكه والخضراوات من بين المكونات لا تستخدم إلا المنتجات الطازجة، فإذا لم يكن موسم فاكهة ما، فلتختر فاكهة بديلة متوفرة بما يناسب ذوقك، فليس هناك أي عذر أو مبرر لاستخدام الفواكه أو الخضراوات المعلبة

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

باستثناء الطماطم المعلبة، ولن تجدها في قوائم الطعام لبرنامج التخلص من سموم الجسم.

وكل المقادير الواردة في الوصفات تكفي لشخص، إلا إذا ذكر غير ذلك، ولكن لا بد أن تكون كل وجبة ملء الطبق أو الوعاء، ولذلك عليك أن لا تتقيد بالمقادير الواردة، وحيث إن جميع الطعام طازج فهذا يعنى أنه سيستمر حتى الوجبة التالية دون توابل، ولذلك من الأفضل أن تزيد في المقادير - إذ ليس من المفيد أن تكون جائعاً أثناء برنامج التخلص من السموم.

سلطة الكرنب الحمراء المقرمشة

مقدار يتناسب مع ذوقك من:

فجل مقطع.

فلفل أحمر شرائح.

خيار مقطع إلى شرائح طويلة رفيعة.

جزر مبشور.

كرنب أحمر.

بالإضافة إلى:

سمك الأسقمري المدخن - شريحة واحدة خالية من العظم.

تكفى كزبرة طازجة.

توابل:

١ ملعقة زيت زيتون

١ ملعقة فلفل أسود

١ ملعقة صغيرة عصير ليمون

اخلط قطع الخضراوات الطويلة معاً، وضعها في وعاء حساء كبير. اخلط زيت الزيتون مع الفلفل الأسود وعصير الليمون، وضع الخليط مع الخضراوات وقلب حتى تمتزج جميع المكونات. قطع السمك إلى شرائح ثم ضعها فوق سلطة الكرنب. قطع البقدونس ثم انثره فوق السمك.

قدم هذه الوجبة مع كوب صغير من عصير التفاح.

البطاطس اليونانية

١ قطعة بطاطس كبيرة.

١ قطعة خيار كبيرة.

١ قطعة كبيرة من جبنة "فيتا" المصنوع من لبن التفاح.

١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ريحان طازج، مقطع.

حمص البطاطس بحيث تكون لينة من الداخل ومقرمشة من الخارج - يمكن أن تبتدئ الطهي في الفرن الكهربائي السريع "مايكروويف" ثم تقوم بعد ذلك بتجفيف البطاطس في الفرن على صينية تحميص خببز لمدة ٢٠ دقيقة. قم بتسخين الشواية مقدماً.

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

قطع الخيار والجبن إلى مكعبات واخلطهما معاً، وعندما تكون البطاطس جاهزة قم بفتحها وضع في لب الثمرة زيت الزيتون والريحان مستخدماً شوكة، ثم قم بإعادة الثمرة كما كانت، وضع فوقها خليط الجبن والخيار. ضع كل هذا الخليط تحت الشواية إلى أن تبدأ بعض قطع الجبن في الانصهار.

يقدم الطبق على أوراق خس ويقدم معه كوب صغير من المياه المعدنية.

الشمار المشوى بالقونة

١ حصة (ما يكفي لفرد واحد) من الأرز الأسود.

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

١ بصلة شمار.

١ حصة من التونة الطازجة المطبوخة أو شرائح تونة أو تونة معلبة في مياه الينابيع.

ذرة سكرية طازجة أو كوز ذرة صغير.

عصير ليمونة واحدة.

كزبرة طازجة مهروسة (مفرومة).

فلفل أسود مقطوف حديثاً.

أثناء سلق الأرز قم بتشغيل الفرن على درجة ٢٢٠، أضف زيت الزيتون في إناء الشواء ثم قم بتسخينه في الفرن. قطع بصلة

الشمار نصفين رأسياً، وعندما يسخن الزيت ضع فيه الشمار. استمر في الشواء لمدة ٥ دقائق ثم أدر الإناء واستمر في الشواء حتى يصبح الشمار نيناً بعض الشيء ويلين من الوسط. قم بتقطيع التونة المطهوه إلى رقائق، وعندما يتم نضح الأرز اخلطه برقائق التونة والذرة السكرية، ثم اخلط هذا المزيج بعصير الليمون وزيت الزيتون والكزبرة المقطعة وضع الخليط كله في طبق عشاء، وعندما يكون الشمار جاهزاً ضع كلاً من نصفيه على قاعدة من الأرز والتونة.

يقدم مع فلفل أسود مسحوق.

شواية القرع المقبل

أرز أسود.. جاهز.

١ قرع كبير.

نصف حبة فلفل أحمر.

نصف حبة فلفل أخضر.

١ قطعة من جبن الأغنام (مقطعة لشرائح).

مسحوق فلفل حار.

قم بتسخين الشواية مقدماً. ضع مقداراً وافراً من الأرز في قاع سلطانية ضد السخونة. قطع القرع إلى شرائح ثم قم بطهييه في فرن المايكروويف لمدة ثلاث دقائق؛ بحيث يظل مقرمشاً. قطع

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

الفلفل إلى قطع طويلة واخلطه بالقرع الذى سبق طهييه ، ثم ضع هذا الخليط على الأرز وغطه بشرائح الجبن. ضع السلطانية كلها تحت الشواية واستمر فى الشواء حتى يأخذ الجبن اللون البنى.

قبل التقديم انثر فوق الخليط مسحوق الفلفل الحار (ويمكن ألا يضاف الفلفل).

سلطة الشمار والبطاطس

١ حصة من البطاطس الجديدة.

١ بصل أحمر مهروس.

١ بصلة شمار مهروس.

زيت زيتون.

١ ملعقة حب الضبور.

١ حصة من برغوث البحر الجاهز.

عصير ليمون.

قم بسلق البطاطس الجديدة حتى تقترب من النضج ، ثم قم بتصفيتها من الماء وقطعها إلى نصفين. قم بقلّى البصل والشمار المهروس فى زيت الزيتون حتى يصبح نصف شفاف. ضع البطاطس ، ثم اقل كل هذا الخليط حتى يأخذ اللون البنى بعض الشئ ، وأثناء قلى الخضراوات قم بشواء حب الضبور شواءً

بسيطاً، وقبل أن تنضج الخضراوات بدقيقتين أضف إليها برغوث البحر وحب الضبور، وقلب المزيج كله.

قم برش عصير الليمون على السلطة ثم قدمها.

التونة بقشر البطاطس

١ قطعة بطاطس كبيرة.

زيت زيتون.

١ حصة تونة.

٢ بصلة صغيرة شكوريا "مقطعة لشرائح".

خل مرطب.

ضع البطاطس في الفرن حتى تصبح ناعمة. قم بتسخين الشواية. ضع قليلاً من زيت الزيتون على قطعة تونة غيرمطهية ثم قم بشيها. ضع شرائح الشكوريا تحت الشواية قبل انتهاء الشواء بدقائق قليلة. قم بإعداد غطاء مكون من ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون والخل المرطب لإضافة النكهة. قدم التونة مع قشرة البطاطس وصب الغطاء فوق السمك. يمكنك أن تخلط بعض الغطاء بالبطاطس إذا أحببت.

يقدم مع كوب صغير من الماء.

سلطة البندق

٢ ملعقة كبيرة من البلازر الأمريكي.

٢ ملعقة كبيرة من حب الضبور.

١ بنجر، مطهو ومقطع.

خس مقطع طولياً.

٢ ملعقة كبيرة من أوراق الكزبرة النيئة المقطعة.

خيار مقطع.

بصلة شمار مقطعة.

فلفل أخضر مقطع.

٤ ملعقة كبيرة من زيت البندق أو زيت الزيتون.

عصير نصف ليمونة.

اخلط كل المكونات معاً وقدمها، ويمكن بدلاً من هذا أن تقدم السلطة على طبق من الأرز الأسود، أو مصاحبة لأي من أطباق الوجبة الرئيسية.

السردين بالشمش

١ حصة من الأرز الأسود.

سردين طازج أو معلب.

١ حصة من جبن الأغنام أو الماعز الناعمة.

٥ : ٦ من المشمش المجفف المنقوع.

نصف ثمرة فلفل أخضر.

زيت بندق (جوز وفتق.. وغيرها من أنواع البندق).

عصير ليمون.

قم بسلق كمية من الأرز الأسود تكفى لملء سلطانية كبيرة، وإذا كان السردين طازجاً قم بشوائه. قم بتقشير السمك وانزع عظامه سواء كان طازجاً أو معلباً ثم اخلطه بالأرز. قطع الجبن إلى مكعبات ثم أضفه للخليط، ثم قطع المشمش والفلفل الأخضر أيضاً إلى مكعبات وأضفها للخليط. ضع فوق الخليط مزيجاً من زيت البندق الذى تحبه وعصير الليمون.

حساء الجزر التايلاندى

جزر

مكعب مرقة خضراوات (من متجر الأطعمة الصحية، وليس أى مكعب خضراوات عادى، حيث إن الأخير يحتوى على إضافات).

أعشاب الليمون.

١ فلفل حار.

زبادى ماعز أو أغنام.

كزبرة طازجة مقطعة.

اسلق الجزر فى ماء مع المكعبات وأعشاب الليمون والفلفل، وعندما يلين الجزر قم بتصفية الماء منه. احتفظ بالماء ولكن أزل عنه الفلفل وأعشاب الليمون. اهرس الجزر أو ضعه فى الخلاط حتى يتحول إلى "بوريه" (حساء مركز). أضف بعض الزبادى وما تبقى من الماء لتحصل على قوام مماثل للحساء، وقم بتجفيف القوام أو تركيزه كما تحب. أعد تسخين الحساء، ثم قدمه مع وضع بعض الزبادى ثم ضع فوق الزبادى كزبرة مقطعة.

خضراوات الزنجبيل

١ حصة كبيرة من خليط الجزر والرتباج.

١ حصة صغيرة من البنجر.

٤ ملاعق كبيرة من الماء.

١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المسحوق.

١ ملعقة كبيرة من جبن الماعز المبشور.

قم بتسخين الفرن على درجة ١٨٠. قطع الخضراوات إلى شرائح طويلة ثم ضعها فى طبق مقاوم للحرارة ثم قلبها مع الماء والزنجبيل وانثر فوقها الجبن. قم بالطهى البطيء لمدة ٥٠ دقيقة، أو حتى تصبح الخضراوات ناعمة. قدم الطبق مع إضافة الكثير من الزنجبيل والكزبرة الطازجة.

البنجر المشوى

٢ بنجر متوسط.

زيت زيتون أو بندق.

زعتر طازج تم تقطيعه بعناية.

عصير ليمون.

قم بتسخين الفرن على درجة ٢٢٠. اغسل البنجر. اخلط الزيت بالزعتر لعمل غطاء ثم لف فيه البنجر. قم بالشواء لمدة ساعة حتى يلين البنجر، ثم أخرجه من الفرن، واعصر عليه الليمون. أعد تسخين الفرن لمدة ١٠ دقائق، ثم قدم الطبق كما تقدم البطاطس المطهوه بقشرها - يمكن أن تضيف إلى الطبق بعضاً من الجبن المفتت.

سلطة الفاصوليا

نصف كوب من الفاصوليا.

نصف كوب من الحمص.

نصف كوب فاصوليا أمريكية.

١ بصل أحمر.

١ فص ثوم.

٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

عصير نصف ليمونة.

اتبع الإرشادات العامة لنقع الفاصوليا (عادة بالليل) وطهيها والتي ستجدها على الغلاف ثم صفها من الماء، وقم بسلقها معاً حتى تلين (ساعة) ويمكن بدلاً من هذا أن تستخدم فاصوليا جاهزة معلبة في ماء أو زيت. قطع البصل إلى شرائح، والثوم إلى قطع صغيرة. ضع كل المكونات في طاسة متوسطة الحجم، ثم قلبها بلطف. ضع المكونات في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل تقديمها.

الأطباق الرئيسية

وهي أطباق معقدة بعض الشيء وقد تستغرق في إعدادها ٣٠ دقيقة، وجميعها يصلح لأن تدعو أصدقاءك عليه في المنزل، كما أنها بلا شك تمثل شيئاً مختلفاً تتناوله في وجباتك الرئيسية.

محشي الفلفل في الفرن

١ فلفل أحمر.

جبين ماعز لينة القوام/ مزبدة.

أوراق حبق مقطعة.

١ فص ثوم مقطع بعناية على شكل شرائح.

أرز أسود، مطهو.

زيت زيتون.

عند التقديم:

أوراق خس مشكلة.

خيار.

زيت زيتون.

بذور سمسم محمصة.

قطع الفلفل إلى نصفين طولياً ثم انزع بذوره وضعه في صينية في فرن متوسط ١٨٠ درجة، وذلك لمدة ١٠ دقائق حتى يلين قوامه . اخلط الجبن وأوراق الحبق والثوم والأرز، ثم احش به الفلفل وانثر فوقه زيت الزيتون، ثم ضعه في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أخرى حتى ينضج.

يكون التقديم مع طبق سلطة مكون من الخس والخيار المكسو بالزيت وعصير الليمون، ثم رش فوقه بذور السمسم المحمص.

السلمون بالكرسون

١ حصة من شرائح السلمون.

١ حصة كبيرة من الكرسون.

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

قطعة صغيرة من الكرنب الأحمر، مقطعة إلى قطع صغيرة ورفيعة.

نصف بصل أحمر على شرائح.

زيتون أسود.

قطعة صغيرة من جبن الأغنام.

عصير اللايم.

زيت زيتون.

قم بشواء السلمون حتى يحمر قليلاً في طبقته العليا على أن يظل رطباً من الداخل. ضع بعض الكرسون في طبق عشاء ثم قم بنثر قليل من الكرنب الأحمر فوقه وبعدها أضف البصل. انثر الزيتون والجبن المفتت ثم ضع السلمون وانثر فوقه عصير اللايم وزيت الزيتون.

يقدم مع كوب صغير من عصير التفاح البارد.

سمك الراهب بنكهة الجوز

بصل أخضر شرائح.

١٠ فص ثوم.

فلفل حريف.

٣ ملعقة كبيرة زيت جوز.

١ قطعة من سمك الراهب مكعبات.

نصف فلفل أحمر مكعبات.

٢ ملعقة كبيرة من الجوز المهروس.

كوب وربع من حساء الخضراوات.

بقدونس مقطع.

عصير الليمون.

قم بقلّي البصل الأخضر والثوم والفلفل الحار حتى يصبح البصل نصف شفاف. أضف مكعبات السمك والفلفل الأحمر واقل لمدة ٥ دقائق أخرى. أضف الجوز والحساء، واقل لمدة مثلها.

خضراوات مشوية مع قشرة البندق

٢ ملعقة كبيرة من زيت الجوز أو السمسم.

مجموعة من الخضراوات الخضراء: بروكولي، قرنبيط، كرفس، شيكوري، سمار.

١ ملعقة كبيرة من أنواع الجوز المختلفة ممزوجة ببعضها.

١ فلفل حار منزوع البذور ومقطع بعناية.

١ شريحة صغيرة من جبن الماعز أو الأغنام.

كزبرة طازجة مقطعة بعناية.

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

قم بتسخين الفرن على درجة ٢٢٠. سخن الزيت في علبه التحميص داخل الفرن. ضع الخضراوات الخضراء في العلبه مع تقليبها في الزيت حتى يغطيها الزيت كلها ثم قم بالتحمير حتى تكتسب الخضراوات اللون الأحمر الخفيف وتصبح مقرمشة، وأثناء هذا قم بسحق الجوز بمدقة وهاون أو بوضعه في حقيبة وسحقها بأي مادة صلبة. أضف الفلفل الحار إلى الجوز ثم انثر هذا الخليط فوق الخضراوات خلال الدقائق الأخيرة من التحمير، وعندما تنضج الخضراوات أخرجها من الفرن وضعها في طبق. ضع الجبن على علبه التحميص الباردة ثم غطها بما تبقى من خليط الجوز والفلفل الحار، ثم ضعها في الطبق مع الخضراوات، ثم أضف كل ما تبقى من خليط الجوز على جميع أجزاء الطبق. انثر الكزبرة فوق الطبق ثم قدمه.

القد والكولكانن

الكولكانن هو طريقة اسكتلندية معروفة في تقديم البطاطس المهروسة، وهذا الطبق الذي تقدمه في البرنامج يستبعد الزبدة والقشدة ولكنه يحافظ على خاصية المذاق والصحة.

٢ قطعة بطاطس كبيرة.

١ شريحة قد.

١ كرات مقطع بعناية.

١ قطعة كرنب مقطع بعناية.

١ فص ثوم مدهوس.

زيت زيتون.

فلفل أسود مقطوف حديثاً.

اسلق البطاطس حتى يلين قوامها. اشو القد على جانبيه حتى يتلون سطحه باللون الذهبي. قم بقلي البقدونس والكرنب والثوم فى قليل من الزيت حتى يحمر قليلاً. ادس البطاطس المسلوقة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون حتى تلين. فى النهاية أضف الخضراوات المقلية على البطاطس واخلط، وسيصبح نسيج الطبق خشناً إلى حد كبير بمجرد أن تمزجه بالخضراوات. ضع البطاطس فى وسط الطبق، وضع القد المشوى فوقه مع نثر بعض من الفلفل الأسود.

الحدوق المدخن مع فتات الصنوبر

١ ملعقة كبيرة صنوبر.

١ ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة.

فلفل أسود.

زيت زيتون.

١ شريحة حدوق مدخن (غير مصبوغ).

سلطة كرنب، شرائح.

١ بصلة، مقطعة.

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

اسحق نصف كمية الصنوبر معاً مع كل الكزبرة وبعض من الفلفل الأسود. أضف قدرًا كافيًا من زيت الزيتون قطرة تلو القطرة حتى تتماسك العجينة، ثم أضف ما تبقى من الصنوبر. قم بقلبي سلطة الكرنب مع البصل في زيت زيتون حتى يأخذ اللون الذهبي. قم بنثر خليط الكزبرة والصنوبر فوق السمك، واستمر في التحمير حتى يكتمل تحميره. ضع خليط البصل وسلطة الكرنب في طبق تم تسخينه، وضع الحدودق فوقه. انثر مزيداً من الفلفل الأسود فوق الطبق قبل تقديمه.

سلاد نيكويز

١ شريحة تونة.

زيت زيتون.

خليط أعشاب مقطع.

عصير ليمون.

بطاطس جديدة.

فول أخضر.

أوراق خس.

زيتون أسود.

فلفل أسود.

١ فص ثوم مقطع.

كزبرة طازجة مقطعة.

صنوبر محمص.

ملح التونة ببعض من زيت الزيتون وخليط الأعشاب وقليل من عصير الليمون، وذلك لمدة ساعتين في الثلاجة، ثم انزع السمك من المحلول الملحي وقم بشيه حتى يأخذ اللون الذهبي. أثناء هذا اسلق البطاطس حتى تلين والفاول حتى يصبح مقرمشاً. قطع الزيتون إلى نصفين واخلطه بالبطاطس المسلوقة والفاول الأخضر وأوراق الخس. ضع الخليط في طبق تم تسخينه وضع فوقه التونة المشوية، ولعمل غطاء اخلط زيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل والثوم والكزبرة والصنوبر ثم صب كل هذا فوق السلطة. يقدم ساخناً.

الخضراوات المحمصة مع جبن الماعز

زيت زيتون.

مجموعة من الخضراوات: فلفل (أحمر وأخضر) سلطة كرنب، شيكوري، شمار، بصل أحمر... إلخ).

٥ : ٦ فص ثوم.

شرائح لحم الماعز.

فلفل أسود.

فلفل حار.

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

قم بتسخين الفرن على درجة ٢٢٠. ضع ٢ : ٣ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في علبه التحميص وسخنها في الفرن. قطع الخضراوات إلى قطع صغيرة بحجم لقمة الخبز، وكلما كان التقطيع غير مستو كان أفضل، وبعد أن يغلى الزيت ضع فيه الثوم والخضراوات وقلب حتى يغطي الزيت كل المكونات. حمص لمدة ١٠ دقائق ثم انظر ما إذا كان هناك شيء قد احترق، ثم استمر في التحميص لمدة ٥ دقائق أخرى، أو كما يتطلب الأمر، وبعد أن تنضج الخضراوات كما تحب ضع شرائح الجبن فوقها وحمص لمدة ٥ دقائق أخرى أو حتى يحمر الجبن. انقل المحتويات من علبه التحميص إلى سلطانية أو طبق ثم انثر عليها فلفلًا أسود وحراراً وتناولها وهي ساخنة. يمكن تناول الثوم كما هو أو معصراً فوق الخضراوات.

خضراوات الشتاء التي تساعد على الشعور بالدفء مع البيكورنيو رومانو

البيكورنيو رومانو هو نوع من الجبن الجاف الحريف يصنع من لبن الأغنام.

زيت زيتون.

نصف بصلة شرائح.

٣ فصوص ثوم.

فلفل حار بالقدر الذي تستسيغه.

خضراوات الشتاء.. مع تنويعها قدر الإمكان.

نصف حبة فلفل أحمر.

زنجبيل طازج مبشور.

١ كوب من الأرز الأسود، جاهز.

٦٠ جرام بيكورنيو رومانو، مبشور.

سخن الزيت، ثم قم بقلّى البصل والثوم والفلفل الحار لمدة دقيقتين. قطع الخضراوات وأضفها إلى المقلاة مع الزنجبيل وعصير الليمون. استمر في القلى لمدة ٥ دقائق أو حتى تلين الخضراوات ولكن لا تسرف في القلى. أضف الأرز للمقلاة ثم قلب لمدة دقيقة أخرى. أبعء المقلاة بعد إضافة بقية الجبن المبشور فوقه.

اليقطين أو الريزيتو سهل الهرس

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

١٢٥ جم من القفلوط (كرات أندلس) أو البصل البارد، مقطع

شرائح.

٤ أكواب من حساء الخضراوات.

١ فص ثوم، مقطع.

٢ كوب من الأرز الأسود غير المطهو.

١٢٥ جم بيكورينو رومانو مبشور.

سخن زيت الزيتون في مقلاة لقلي القفلوط. افصل لب اليقطين عن قشره واحتفظ بالقشر ثم قطع اللب إلى مكعبات، ثم ضعه في الزيت مع كوب حساء. قم بالقلي لمدة ٥ دقائق وأضف الثوم وما تبقى من الحساء والأرز ثم قم بالطهي ببطء في ماء مغلي حتى يمتص الأرز كل السائل الموجود. ضع قشرة اليقطين في مقلاة كبيرة مع بعض الماء المغلي واستمر في الطهي إلى أن يلين اللب الموجود في القشرة. أخرج القشرة من المقلاة ثم جفف الجزء الخارجى منها وقم بتصفية أى سائل موجود داخلها. قلب الجبن في خليط الأرز ثم ضعه داخل اليقطين المجوف، ويكون التقديم بعد إضافة مزيد من الجبن المبشور فوق الطبق.

بطاطس مسلوقة في الندغ "الزعتري البري"

بطاطس جديدة.

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

١ بصلة صغيرة شرائح.

١ بصلة شمار شرائح.

١-٢ روزمارى أخضر.

١ قرع صيفى صغير شرائح.

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

حبق مقطع.

كزبرة طازجة مقطعة.

اسلق البطاطس الجديدة لمدة ٥ دقائق. سخن الزيت في مقلاة ثم اقل البصل والشمار والروزمارى حتى تلين الخضراوات وتبدأ في الاحمرار. قم بتصفية الماء ثم أضف البطاطس للمقلاة. أضف الثوم والقرع الصيفى لمدة ١٠ دقائق حتى تحمر البطاطس. أطفئ الموقد ثم أضف الليمون والحبق والكزبرة. قدم الطبق بعد استبعاد الروزمارى.

أطباق الحلويات

أثناء البرنامج ليس هناك مساحة كبيرة للحلويات إلا تلك التى تحتوى على فاكهة، وحتى هذه ينبغي تجنبها، وذلك لأن الفواكه ينبغي أن تؤكل والمعدة خالية: فإذا أكلت على معدة ممتلئة فيمكن أن تؤدى إلى حموضة، وهناك فواكه كالليمون تحتوى على أحماض أمينية تحفز المعدة على تفريغ محتوياتها فى الأمعاء بعد الأكل بعشرين دقيقة فقط، وهذا رائع لو أن كل ما فى المعدة هو الليمون، أما إذا كانت تحتوى على أطعمة أخرى بالإضافة إلى الليمون، فإن النتيجة قد تكون اختلالاً فى الهضم.

والأفضل أن تقصر الحلويات على الزبادى أو الجبن فى معظم أوقات البرنامج، فإذا دعوت الغير إلى الطعام؛ فهناك الكثير من الوصفات التى يمكن أن تختار بينها، وما عليك إلا أن تجعل الحصص صغيرة.

كومبوت التفاح والفواكه الصيفية

١ تفاحة كبيرة.

خليط من الكرز والتوت والفراولة والعنابية.

عسل.

١ ملعقة كبيرة زبادى أغنام.

بذور السمسم محمصة.

قم بتقشير التفاحة ونزع بذورها وضعها فى مقلاة مع قليل من الماء، ثم اغل الماء حتى يلين القوام، وفى مقلاة أخرى قم بسلق الفواكه الصيفية مع ملعقة كبيرة من العسل حتى تلين، وضع التفاحة فى طبق ثم صب فوقها الفواكه الصيفية ثم ضع الزبادى المزوج بملعقة من العسل وانثر بذور السمسم.

مخفوق الفراولة

١٠ قطع فراولة كبيرة أو أى فاكهة تختارها.

٢ علبة صغيرة من زبادى الماعز.

ضع المكونات فى خلاط ثم قدمها مخفوقة. إذا كانت الفواكه مجمدة؛ بحيث يكون قوامها جامداً بعض الشيء قبل وضعها فى

الخلاط فإن الزبادى سيتجمد جزئياً وسيكون لديك آيس كريم فورى.

خليط الأناناس واللوز والليمون المشوى

٣ قطع دائرية من الأناناس الطازج.

عصير نصف ليمونة.

١ ملعقة عسل صغيرة.

حفنة من اللوز المحمص.

سخن الشواية على درجة حرارة عالية. ضع الأناناس فى صينية تحميص وانثر فوقه عصير الليمون والعسل، ثم ابدأ فى الشى على درجة حرارة عالية. استمر فى المراقبة وبمجرد أن تحمر الفاكهة أخرجها وقدمها بعد أن تنثر فوقها اللوز المحمص.

آيس كريم فواكه الصيف

خليط من توت العليق والفراولة والكشمش... إلخ

١ ملعقة عسل كبيرة.

علبة زبادى ماعز.

ضع الفواكه والعسل فى مقلاة ثم سخن حتى تلين الفواكه ويذوب العسل، ثم افصل الحرارة وضع المكونات فى طاسة حتى

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

تبرد. بعد ذلك ضعها في الفريزر حتى تقترب من درجة التجمد. ضع الزبادى فى خلاط وأضف الفواكه المجمدة ملعقة تلو الأخرى مع الخلط بعد كل إضافة ، وبعد أن تمتزج المكونات تماماً قدم الطبق، فينبغى أن يكون القوام كقوام الآيس كريم الطرى.

الزبادى اليونانى

زبادى ماعز أو أغنام

عسل.

جوز الفستق مسحوقاً.

اخلط المكونات معاً، وتقدم باردة.

كرم الضيافة أثناء البرنامج

ونعنى بكرم الضيافة أن تقدم لضيوفك جواً ممتعاً وطعاماً رائعاً وصحبة جيدة، والضيافة أثناء البرنامج توفر كل هذا بالإضافة إلى أنها توفر طعاماً جيداً وصحياً سيفيد الضيوف كثيراً. أعلم ضيوفك بأنك تخضع للبرنامج، ولكن بمجرد وصولهم، وسوف يندهشون ويتساءلون كيف يمكن لهذه الوجبة السخية التي ستعدها لهم من قائمة الطعام أن تكون مفيدة جداً لك، وسرعان ما ستجد كل أصدقائك وقد خضعوا للبرنامج سائليك النصح.

وإذا كنت ستخبرهم عن البرنامج، فهم بلا شك سيخبرونك عن روعة مظهرك، وكيف أن البرنامج يناسبك إلى حد كبير، وهذه بلا شك ناحية إيجابية من نواحي البرنامج ينبغي تقديرها، وعليك أن تبذل جهداً كبيراً في البرنامج وتمارس قدراً أكبر من الانضباط الذاتى، ولا شك أنك بهذا ستستفيد كثيراً من النتائج سواء داخلياً أو خارجياً.

واليك بعضاً من قوائم الأطعمة المقترحة المأخوذة من الوصفات سالفه الذكر.

قائمة ١

زيتون للأكل

*

سحاء الجزر التايلاندى

*

سمك الراهب بنكهة الجوز

أرز أسود

*

الأناناس واللوز والليمون المشوى

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

قائمة ٢

سردين بالشمش

•

سالمون بالكرسون

خضراوات محمصة بجبن الماعز

•

آيس كريم الفواكه الصيفية

قائمة ٣

سلطة الجوز بجبن بيكورنيو رومانو

•

القد والكولكنن

• •

كومبوت التفاح والفواكه الصيفية

قائمة ٤

سلطة الكرنب الأحمر المقرمشة بالهوموس المنزلي

•

سلطة النيكويز

•

مختارات من الفواكه الطازجة مع جبن الماعز

قائمة ٥

سلطة الفوليات الثلاث مع كعكة الأرز

•

الحدوق المشوى مع فتات الصنوبر

مخفوق الفراولة

قائمة ٦

الشار المشوى بالتونة

•

اليقطين أو الأرزية المهروسة

•

الزبادى اليونانى

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

وبدلاً من المشروبات غير المشروعة يمكن أن تقدم لهم عصير العنب البارد مع ماء فوار، فهذا المشروب أكثر إنعاشاً كما أنه يضمن لك ذهنًا صافياً في الصباح.

مشاكل تتعلق بالترتيب للبرنامج والحلول المقترحة

لا وقت لتناول وجبة ما

دائماً ما يكون هناك أوقات في البرنامج تترك فيها وجبة ما، وذلك في وقت يكون فيه أكلك طبيعياً، وعليك أن لا تترك أى وجبة أثناء البرنامج، وهذا لا يعنى أن عليك أن توقف كل شىء، مهما كانت الظروف لكى تتناول الطعام، وإنما يعنى أن عليك أن تكون على استعداد دائم، وأن تحمل معك بعضاً من الوجبات الخفيفة التى يمكن أن تشعرك بالشبع إلى أن تجد ظروفاً مناسبة لتناول الطعام.

وأثناء البرنامج احمل معك حقيبة أكبر من تلك التى تحملها عادةً، واحرص على أن تشتمل على فطائر الأرز، وعلبة هيوموس أو (فى الجو البارد فقط) جبنة ماعز، وحقيبة بلاستيكية صغيرة مليئة بالبندق والفاكهة المجففة، وإذا كنت تفضل الجبن؛ فيكفيك قليل من مكعبات "جبنة فيتا" وينبغى أن لا تشغل هذه الجبنة حيزاً كبيراً بما يكفى للإحساس بالشبع.

الخروج مع أشخاص لا يتبعون البرنامج

أياً كان عملك لا تخف أنك تتبع البرنامج. تحدث عن البرنامج - وستجد من الناس إعجاباً، وسيسألونك كثيراً من الأسئلة، وهذا يعنى أنهم سيتفهمون موقفك بما يجعلهم بشكل تلقائي يضعون هذا فى الاعتبار عند أى قرار بالأكل خارج المنزل أو شراء الطعام، أما إذا أخفيت أمر البرنامج عن الآخرين؛ فسيكون من الصعب أن تجعلهم يضعون طلباتك ضمن ما يتعلق بما سيتناولونه عادة، وسيكون هناك بعض ممن سيحاولون إثناءك عن البرنامج بمجرد أن تتاح لهم الفرصة لذلك؛ ولهذا فإن إعلام الجميع بموقفك سيسهل عليك تجاهل مثل هؤلاء الأشخاص.

كما أن الحديث عن البرنامج سيجعلك تشعر أكثر بقيمته، وربما وجدت نفسك أحياناً تقوم بالبرنامج لأنك اعتدت عليه كجزء من حياتك اليومية، غير أن من الأهمية بمكان أن تذكر نفسك بالفاعلية الكبيرة لهذا البرنامج ومدى ارتياحك له، والحديث عن البرنامج يجعلك تعى أكثر كل ما يحدث لك وكل ما تفعله لنفسك.

ليس هناك إلا الوجبات السريعة

لا بأس من الأطعمة السريعة، ومن بين هذه الأطعمة البطاطس المطهية بالأشكال المختلفة والجزر وعباد الشمس وفطائر الأرز والهوموس والبندق والبدور، فكل ما يمكن أن تمد يدك إلى داخل حقيبتك وتخرجه هو طعام سريع. لا تخرج مع أصدقائك وليس

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

لديك طعام فتترك لهم الفرصة لأن يشتروا أطعمة جاهزة من المحال - وليكن لديك دائماً طعامك الجاهز.

الشعور بالجوع أثناء التسوق أو الاجتماع بالأصدقاء لشرب القهوة

مرة أخرى نقول إنه لو اصطحبت معك طعاماً؛ فإنك بهذا ستشبع جوعك دون أن تضطر للخروج من البرنامج، كما أن تناول شيء ما من شأنه أن يخلصك من أى جوع، ولذلك فإن تناولك لكوب من أعشاب الشاي سوف يساعد على إراحة الرجل وإعطاء الجسم حيوية.

فإذا كنت تتناول شيئاً أو قهوة مع أصدقائك؛ فإن معظم المقاهي تقدم بدلاً من هذا الماء الساخن أو الشاي العشبي، وإذا كان صديقك يتناول فطائر أو بسكويت؛ فلتسأل ما إذا كان المقهى يقدم فواكه طازجة أو لا، فإذا لم تجد شيئاً من هذا، فما عليك إلا أن تتناول من وقت لآخر بعض البندق من حقيبتك.

لا تأكل في مطعم لا تجد فيه أطعمة البرنامج

سواء كنت فى أعلى المطاعم أو أرخصها؛ فبإمكانك أن تستدعى النادل وتسأله ما إذا كان من الممكن أن يعد لك سلطة، أو طبقاً من الخضراوات المنوعة، فحتى إذا كان المطعم لا يقدم السلطة أساساً، فإنه دائماً ما يقدم السلطة كنوع من التوابل على

بعض الأطباق، لذلك من السهل أن تطلب منهم أن يجمعوا لك مثل هذه السلطة في طبق واحد.. أمر سهل، والطلبات الجانبية من الخضراوات غالباً ما تقدم دون غطاء من التوابل، وهذه الطلبات بديل مناسب، فيإمكانك أن تطلب هذه الأطباق الجانبية أو تطلب جمع هذه الأطباق في طبق واحد رئيسي، ويمكن أن تكون البطاطس هي المنقذ، فإذا كانت بطاطس مسلوقة فهذا عظيم، وإذا كانت محمرة في زيت خضراوات، أو زيت زيتون فهذا عظيم أيضاً، فإذا لم يهدك تفكيرك لشيء، فيمكنك أن تتناول سمكاً تم قليه في زيت خضراوات أو زيت بذور، على أن يكون غير مملح.

وإذا كنت بحاجة لتناول مواد كربوهيدراتية ولم تجد بطاطس أو أرزاً أسود فيمكنك أن تتناول قدرأ بسيطاً من الأرز الأبيض أو البري، وكلما كان غير منقى كان هذا أفضل، على ألا يكون هذا إلا في حالات الجوع الشديد، وتتمثل المشكلة الكبرى في المطاعم الهندية والصينية؛ حيث إنها الوحيدة التي لا تقدم خضراوات إلا المطهوهة في زبد متبل أو صلصلة الطماطم أو الجلوتامت أحادي الصوديوم، فإذا كان الوضع كذلك، فالحل هو برغوث البحر في أى شكل من أشكال الطهى، وينبغى نزع أى نوع من أنواع الصلصلة باستخدام الشوكة والسكين، وإذا تناولت هذا الطبق مع أرز مسلوقة دون أى إضافات؛ فإنك بهذا لن تضر بالبرنامج، وما عليك إلا أن تحرص على أن تتضمن الوجبة التالية الكثير من الخضراوات، وذلك لتعويض هذا النقص، وفي المطاعم الصينية قد تجد في القائمة "قلبي سريع" فإذا كان الأمر كذلك فلتسأل ما إذا

مقترحات تتعلق بالأكل ووصفات الطعام

كان هذا دون صلصة، وأنه فقط مخلوط بالتوابل والزيت، فإذا كان الأمر كذلك فلتتناوله.

وقد أصبحت المطاعم الآن صديقة للمستخدم أكثر من ذي قبل والعديد منها يفخر بقدرته على تقديم أى شىء تقريباً قد يحتاج إليه العميل. إذن فلتختبر هذا لديهم.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الثالث

الصيانة والدعم

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

٦

مذكرة البرنامج

إن أسهل طريقة لبعث الحياة في البرنامج أن تطلع على مذكرة يومية لشخص خضع بالفعل لهذا البرنامج، وفي هذا الفصل سنعرض لك ستة أيام من البرنامج: اثنين من البداية، واثنين من الوسط، واثنين من آخر البرنامج، بحيث نوضح المراحل المختلفة التي تستمر بها وما المتوقع أن تشعر به وما يمكن أن يحدث طوال الثلاثين يوماً.

والشخص الذي كتب هذه المذكرة هو شخص عزب يعيش مع زميل له، كما أنه شخص عامل، وفيما يتعلق بالبرنامج لا فرق بين أن تكون متزوجاً أو عزباً، فإما أن تقنع صديقك بأن يأكل نفس طعامك، أو أن تطهو طعامك وحدك، وما عليك إلا أن تعدل الكميات بما يناسبك.

وستدهش إذا عرفت أن العمل في المنزل أو المكتب أو عدم العمل أو كونك أمّاً ترعى أطفالها في المنزل.. إلخ. كل هذه مواقف واحدة والتعديلات التي ستقوم بها لكونك في العمل أو في اجتماع هي نفسها التي ينبغي عليك القيام بها لو كنت في المنزل ترعى أطفالاً صغاراً، فكل هذه مشتتات، والمذكرة ستوضح لك ببساطة أنه بقليل من التفكير المسبق يمكنك أن تكيف البرنامج بما يلائم أسلوبك في الحياة، وإنّ للأكل خارج المنزل أو

استضافة الآخرين نفس المشاكل، وسوف ترى أن كل هذه الأمور يمكن التغلب عليها بسهولة أثناء البرنامج.

اليوم الأول - الأحد

حاول واشغل نفسك في اليوم الأول - احرص على أن توفر كل الأطعمة المطلوبة ثم اشرع في البرنامج.

والميل إلى قضاء اليوم وكل تركيزك على الطعام سوف يكون متعباً لك كما أنه أمر سلبي.

لقد استيقظت وأدرت الدش البارد لمدة خمس ثوان تقريباً - وهذا سوف يفنى بالغرض في اليوم الأول كما أعتقد، وبعد أن جففت نفسي جربت القيام بعملية فرك الجسم بالفرشاة على الجاف، وارتفعت حرارتي وشعرت بسخونة في جلدي - وكنت كما لو أنني قد أجريت قدراً كبيراً من التدريبات البدنية.

وقررت أن أفرغ ما في قبو الخزين، وبعد أن تناولت إفطاراً مكوناً من الماء الساخن مع عصير الليمون والكمثرى وزبادى الأغنام مع نثر بذور عباد الشمس وبعض من الزنجبيل ذهبت إلى عملي.

كما أنني قررت أن أبدأ بطيئاً وتدرجياً، وهبوط سبع وأربعين درجة من السلم متجهاً نحو الحديقة حاملاً كميات كبيرة من القمامة يعادل قيامي بتدريبات بدنية لمدة عشرين دقيقة، إذ

مذكرة البرنامج

إن هذا الأمر استغرق ساعتين.. ثم شربت ما يقرب من أربعة أكواب من الماء الساخن ووجدت أن له بالفعل نكهة طيبة.

وكان الغداء مكوناً من بطاطس مقلية مع خليطها بملعقة من زيت الزيتون لإضافة بعض الدسم مع نثر بعض من جبنة الفيتا. كل هذا تم تقديمه مع وضع بعض البنجر - وكانت وجبة شهية.

وانتهيت من الغداء وبدأت أرتب في صور الإجازة، وهو الشيء الذي طالما كنت أرجئه، وبعد ذلك ذهبت عدة مرات للحمام - وهو ما يثبت أن جسمي ليس معتاداً على تناول هذا الكم الكبير من السوائل والتعامل معه - وبدأت أشعر كما لو أنني بالفعل قد بدأت في تطهير جسمي، ولم أكن أشعر بالتعب أو الكسل في أي فترة من فترات اليوم. وشعرت فعلاً أنني أنجزت أشياء أكثر من ذي قبل في مثل هذا اليوم، وربما يشير هذا إلى أنني قد اخترت تطهير وتنظيم حياتي في اليوم الذي بدأت فيه في تطهير وتنظيم جسمي.

وتناولت عشائي في الساعة ٦.٤٥ وكان مكوناً من خضراوات محمصة، كرات، بصل، شمار، بركولي مع إذابة بعض من جبن الماعز الدسمة فوق هذه الخضراوات، ويقدم الطبق على فراش من الأرز الأسود غير منزوع القشر، وشعرت بحاجة إلى طبق من الحلويات، ولكن انتهى بي الأمر بتناول حفنة من اللوز والذي كان له مذاق لم أعهده من قبل.

وعندما جاء موعد النوم كنت ما أزال أشعر بيقظة، ومن ثم قمت بتدليك قدمي وذراعي باستخدام المرطبات العادية، ثم ذهبت للنوم.

ونمت كما لم أنم من قبل.

اليوم الثاني، الاثنين

استيقظت وأنا أشعر بانتعاش في ذلك الصباح - لم أشعر برغبة في النهوض من الفراش، ولكني لم أكن أشعر أيضاً برغبة في مزيد من النوم، وذهبت لصالة الجيمانزيوم لمدة نصف ساعة، وقمت بعشر دقائق تدريب على ثلاثة من أجهزة التدريب: طاحون الدوس، والدراجة، وجهاز الخطى.

ورجعت للبيت وأخذت دشاً، ثم نثرت على نفسي ماءً بارداً، وأنا بالتأكيد أفضل أن أدير الدش على الماء البارد لدقائق معدودة، وذلك لأن تفريغ حوض الاستحمام يستغرق وقتاً طويلاً، ثم شربت ماء ساخنًا وفركت جسمي بالفرشاة على الجاف - ويمكنك أن تجد وقتاً لعمل هذا، ولكن هذا الأمر يحتاج لتركيز.

كما تناولت إفطاراً كالذي تناولته البارحة - وكنت أعتقد أنني مخطئ لعدم استخدامي لخيالي مع كل الفواكه الجديدة التي ينبغي علي أن أستخدمها أثناء البرنامج، ولكنني بعد ذلك أدركت أنني على مدى الاثنين وعشرين عاماً السابقة لطالما تناولت القهوة والخبز المحمص، لذلك لم تكن هناك مشكلة في تناول نفس ما كنت أتناوله من قبل.

وقضيت ذلك الصباح مشغولاً ببعض الأعمال في المكتب. وكلما نويت تناول الماء الساخن أجده بارداً - وكان جسمي يتصبب عرقاً ذلك اليوم - وكنت قد ناقشت زملائي في المكتب في العناية بالجلد، ولم يسألني أحد عما فعلته لكي أبدو شاباً وجميلاً، ويبدو أنهم لم يروني هكذا، لذلك لم يسألوني، ولكنني مندهش من حدوث هذا بهذه السرعة، على أنه أمر متوقع لمن يقوم بالبرنامج.

وكان الغذاء مكوناً مما تبقى من خضراوات الليلة الماضية مع سلطة طماطم، وربما أكون قد أفرطت في تناول السلطة، وكنت أعتقد أنني ربما أكون جائعاً، ولذلك طلبت طبقاً كبيراً من السلطة الخضراء، ولكن لم أستطع الانتهاء من تناوله.

وفي الظهر شعرت بصداع بسيط، لذلك شربت بعضاً من شاي نبات البابونج، وقمت بإجراء تدريب التنفس العميق، وشعرت بتحسن، ولكن الصداع لم ينته تماماً، وربما سيستمر هذا، لذلك سأخذ راحة بأسرع ما يكون.

وكان على أن أقود سيارتي داخل المدينة لحضور اجتماع، وعادةً عند قيادتي للسيارة لمدة ساعتين كما هو الحال في تلك المرة كنت أحمل معي الكثير من الوجبات السريعة ورقائق البطاطس، ولكن تلك المرة أخذت معي ماءً وحقيبة من اللوز لتناولها كنوع من التسلية، وشعرت بقوة هائلة وتناولت الكثير من الماء، غير أنني تذكرت أنني لن أجد مكاناً لأقضي فيه حاجتي أثناء الراحة، ولذلك توقفت عن الشرب كثيراً.

والتقيت بصديق دراسة قديم على عشاء واتصلت به مسبقاً لأعلمه أنني أخضع للبرنامج وسوف أحضر معي طعامي إذا اقتضى الأمر، ولكن القائمة كانت تحتوى على: زيتون كفاتح شهية أسود وأخضر. خضراوات مبخرة؛ جزر وقرنبيط وكرنب أبيض وأحمر مخلوطة كلها بأرز أسود وبذور السمسم والكمون، وتناول صديقي زيادى وفراولة للتحلية، فى حين اقتصرت أنا على الفراولة - وأعتقد أنه لو كان يخضع للبرنامج لما فعل أكثر من هذا.

وقدت سيارتى عائداً إلى المنزل وأنا سعيد بأننى استطعت أن أكل خارج البيت دون أن أضطر لخرق البرنامج أو أفسد أمسية مضيئة، ثم ذهبت للنوم وأنا لا أزال أشعر بالصداع البسيط الذى لم أستطع التخلص منه - وهو ما يبرهن على أن الجسم قد بدأ عملية التطهير.

اليوم ١٤ الجمعة

إننى أعمل اليوم بالمدينة، ولذلك فإننى مقيم مع صديق. استيقظت وأنا أشعر حقاً بأننى بصحة جيدة، وقبل أن آخذ دشاً أو أدلك بالفرشاة وزنت نفسى، وكنت دائماً ما أشعر برغبة فى هذا منذ بداية البرنامج، ولكن قررت أن أزن نفسى مرتين - مرة فى وسط البرنامج والأخرى آخره، وأنا أعرف أن البرنامج غير معنى بتقليل الوزن، ولكن بما أننى أقوم بهذا القدر الكبير من

مذكرة البرنامج

التدريب وأشعر أنني بصحة جيدة وأننى نظيف من الداخل وخال من الدهون، فإن هذا يزيد من شعورى بمتعة البرنامج وفائدته.

واكتشفت أنني فقدت ٣ باوند إنجليزي.. عظيم. وهذا جيد لأنه ليس كثيراً جداً بالنسبة لأسبوعين، ولكنه أيضاً يعلل أى زيادة فى الوزن نظراً للدهون التى تحولت إلى عضلات قوية. وجعلنى هذا أشعر بتحسن أكبر، لذلك قدمت لنفسى إفطاراً غير معتاد عن الكمثرى والزبادى بالبذور، فقد قمت بخلط العنب والتفاح والفراولة مع بذور الزنجبيل المشورة.

وبدأت أنظر إلى طبقى على أنه طعام يوفر لى الطاقة، لا على أنه مجرد طعام، وكنت أجتهد فى تنويع الطعام ؛ بحيث يحتوى على الأقل على أربعة أنواع مختلفة من الفواكه والخضراوات فى كل وجبة.

وذهبت للعمل وقمت بالتدليك فى وقت الغداء - وكان هذا رائعاً، ولكننى تمنيت لو قمت بهذا ليلاً، وذلك لأننى شعرت باسترخاء كبير، ولكننى كنت مضطراً للعودة إلى العمل ومنه إلى المنزل.

وعادةً ما أشعر بالتعب وأنا عائد للمنزل فى هذا اليوم المتأخر من الأسبوع، ولكن لم يكن التدليك منعشاً كما كنت أعتقد، وعند عودتى للمنزل مررت بصالة الجيمانزيوم لأجد شخصاً يقول لى إن بشرتى تلمع بشكل صحى - ولم يكن أحد هناك يعرف أنني أخضع للبرنامج - ويبدو أن بشرتى كانت تبدو جيدة تماماً كما كنت أشعر بها.

أما العشاء فكان لذيذاً - وقد كنت أعد طعاماً لاثنتين - وواضح أن الثانى لم يكن يخضع للبرنامج، وكان العشاء عبارة عن شرائح سالمون مشوية موضوعة على فراش من الكرسون، وكرنب وبصل تم قليهما بسرعة، وقرع صيفى مشوى مع إضافة زيت زيتون وعصير الالاييم وحفنة من الزيتون الأسود، وكان الحلو عبارة عن زبادى مجمد مضافاً إليه فواكه الشتاء "زبادى ماعز".

وقبل الذهاب للنوم والذي يتأخر الآن شيئاً فشيئاً، حيث إننى عدت أحصل على المزيد من الطاقة، وبالتأكيد من الصعب أن تعيش مع شخص يخضع لبرنامج التخلص من الفضلات بطاقته الهائلة فى الوقت الذى تشعر فيه أنت بالتعب مع نهاية كل يوم، وقمت بإجراء بعض التدليك مستخدماً بعضاً من زيت التدليك مع قليل من نبات الخزامى من أجل الراحة والاسترخاء الكامل.

اليوم الخامس عشر، السبت

استيقظت اليوم مبكراً، حيث إننى فى انتظار قدوم بعض الأصدقاء لقضاء بعض أيام لدى، فكان على القيام بأعمال النظافة والتسوق، وأثناء مطالعة البريد كنت أنظف بشرتى بماء الليمون الدافى، بعدها أخذت حماماً سريعاً، وتجهزت للخروج أثناء الرد على التليفون، وارتديت ملابسى بينما كنت أرتب حجرة نومى. لم يكن إفطارى سوى ثمرة كمثرى وحفنة من الجوز وحبوب القمح تناولتها فى السيارة وأنا فى طريقى إلى السوبر ماركت.

لم يكن الغداء بالكثير الذى يستحق الحديث عنه ، لكننا مع الأصدقاء خرجنا للتنزه حول المدينة واصطحبناهم لتناول شاي العصارى ، حيث تناولت شايًا أخضر مع سلطة فاكهة طازجة ، فى حين أخذ الباقون قهوة وكعكاً ، وبالطبع كان هذا الأمر صعباً ، لكن فكرة تناول مشروب يحتوى على الكافيين كانت تبث الرعب فى قلبى ، كما أن الكعك بدا ثقيلًا للغاية .

هذا المساء سوف نتناول الطعام خارج المنزل ، وكم كنت سعيدة لما بدا لى أن الأمر يسير على ما يرام حتى الآن دون أى صعوبة .

وفى المطعم تخيرت الزيتون المخلوط كمشهى ، ورغم أن قائمة المخبوزات بزيت الزيتون والتي تخيرها الآخرون بدت لى جيدة ، إلا أننى لم أشعر برغبة فى تناول أى منها ، لأن هذا من شأنه أن يفقدنى نقائى الداخلى .

ثم كان الطبق الأساسى مكوناً من السمك المشوى على شرائح الفلفل المشوى والمزين بالليمون والمضاف إليه زيت البندق مع طبق من سلطة الجرجير بزيت الزيتون - لقد كان هذا أفضل كثيراً فى الواقع من الريسوتو ، وهو الأرز المطهو باللحم والجبن ، الذى اختاره الآخرون . وقد كنت سعيدة وراضية تماماً عن هذا الاختيار .

وكنت بالفعل أرى أننى الشخص الوحيد المصيب فى رأيه فى هذه اللحظة ، لكننى ظللت أحتفظ بهذه الحقيقة لنفسى - وقد دار بيننا نقاش موضوعى حول العشاء ونوعية الطعام الجيد والسبب

فى أننى لا آكل أشياء بعينها. وفى نهاية اليوم تبادل إلى ذهنى اعتقاد بأننى لو كنت اتبعت نظام حمية أصلياً. بمعنى البعد عن الأطعمة المزوج فيها أكثر من صنف - وبتفصيل أكثر الاعتماد على الخضراوات والفاكهة والجوز والبقوليات والحبوب والأسماك واللحوم البيضاء والأطعمة الخالية من اللبن ومنتجاته. ولو أنك سرت على نحو هذا النظام لأصبحت أكثر صحة ونقاء.

إننى أقاوم شعور الجوع وأتطلع باستمرار إلى الحصول على وزن أقرب إلى المثالية، ومع نهاية كل أسبوع عندما أجدنى فقدت ولو كيلو جراماً واحداً آخر، فإن هذا ولاشك شىء رائع.

ومكافأة لى على بلائى الحسن، فقد أرحت جسدى فى هذه الليلة والصبح التالى من تمارين التدليك التى أمارسها فى كل عشية وضحاها.

اليوم الثامن والعشرون، الأربعاء

لقد كان على أن أذهب مبكراً إلى المدينة لإحضار طبعة من كتاب لى، ولذا قررت أن أعرج على محل البقالة الذى فى طريقي.

وبدت لى سلطة الخضراوات المعدة سلفاً لديهم طيبة. وكذا كان المشمش والعنب من الصنف كبير الحجم، وهكذا خرجت من المحل أحمل حقيبة تحتوى خليطاً من الفاكهة والخضراوات المغسولة، ثم عدت أدراجى إلى المنزل

مذكرة البرنامج

والآن أصبحت أرى هذا البرنامج جزءاً مكماً لحياتى. أما عن عدم ذكرى للتدليك وتنظيف الجلد وما إلى ذلك هذا الصباح. فهذا إنما يعنى أننى نجحت فى اعتياد أدائهما بصورة تلقائية دون أن أشعر بهما. ربما لم أتمكن من ممارستهما صباح يوم أو آخر، لكننى كنت أتذكر ممارستهما متى شعرت برغبة وحاجة إلى ذلك.

لم يتجاوز إفطارى التفاحتين وبضع مئات من حبات العنب وحفنة من الزبيب كبير الحجم وزبيب الكشمش. وظللت أتناولها بينما كنت جالساً على المكتب أؤدى عملى.

ظللت أؤدى عملى طيلة النهار حتى حان موعد الغداء، وكنت حينها جائعاً للغاية. تكون الغداء من ثمرة بطاطس مطهوة فى الفرن، وسلطة خضراء وقدر كبير من الحمص المطهو منزلياً - والذى يمنح البطاطس القوام الكريمى والمذاق الرائع.

ظللت فى عملى حتى السادسة والنصف مساءً، ولذا فقد دلفت إلى محل على جانب الطريق واشتريت منه علبة تونة بزيوت نباتية، حيث تناولتها إلى جانب سلطة الخضراوات وشيء من البنجر وقطعة من الجبن الفيتا، حتى شعرت بالشبع. دون أن أزيد على حاجتى، إننى لأعتقد أن حليمات التذوق لدى قد بعثت من جديد، فلقد كانت نكهة الطعام رائعة للغاية رغم أنه لم يكن سوى شيء بسيط.

وفى المساء تناولت الماء الساخن الذى جعلنى أشعر أننى سأضطر إلى النهوض ليلاً لدخول المرحاض.

بعدها أخلدت إلى النوم، ولقد لاحظت أيضاً أن نومي صار أعمق كثيراً عن ذي قبل، وإنني عندما أستغرق في النوم لا أستيقظ حتى يدق جرس المنبه، ومن الطبيعي أنني أتنبه بعض الشيء في المرات القليلة التي أتقلب فيها وما إلى ذلك، وإن هذا لأمر رائع، وآمل أن يكون أحد النتائج طويلة المفعول لبرنامج "ديتوكس".

اليوم التاسع والعشرون، الخميس

نظراً لمعرفةتي بأنني سوف أواجه يوماً مشحوناً، فقد بدأت يومي بتكرار عباراتي التأكيدية مع التنفس العميق في بطن قبل النهوض من الفراش:

إنني شخص ناجح،

موفور الصحة،

مفعم بالحيوية،

مستعد لمواجهة كل ما يصادفني في طريقي.

لقد اكتشفت أن قول هذه العبارات يشكل اختلافاً مباشراً، وما من شيء قد يعجزني في يومي لأنني "مستعد لمواجهة كل ما يصادفني في طريقي".

لقد أديت أعمال الصباحية الروتينية، وقررت أن أتخلي عن استخدام الماء الساخن في الاستحمام وأستعوض عنه بالماء البارد، لكنني سأستخدم الفرشاة في تنظيف جلدي كل بضعة أيام.

مذكرة البرنامج

واستقررت على تناول التفاح والعنب كإفطار يومي وحبوب القمح على فترات متقطعة في المكتب. وذلك في بداية كل أسبوع، وبالتالي يمكنني إغفال أعدادها كل يوم.

كما اعتدت الخروج من أى اجتماع بأخرة وألا يكون بالاجتماع أى شىء يمكن تناوله سوى الماء العادى، حيث إننى وجدت أن الماء العادى أسهل للهضم.

لم يكن لدى اليوم متسع من الوقت للذهاب إلى صالة الألعاب البدنية، ولذا فقد عدت على سلم المكتب صعوداً ونزولاً أربع مرات، ثم مشيت حول المنطقة لبعض الوقت وبعدها عدت إلى المنزل. إننى أتخلف عن أداء التمرينات إذا لم يتوفر لدى الوقت لممارستها لمدة عشرين دقيقة على الأقل، وغالباً ما أمارسها لمدة أربعين دقيقة، وهو معدل أكبر من المطلوب، لكنه يمنحني شعوراً طيباً.

ولا يزال يراودنى الاعتقاد بأننى أستطيع استشعار فائدة التدليك بالزيوت العطرية الذى أجره كل سبت. ربما يشعرنى برغبة فى النعاس فى حينها، لكننى بعدها أصبح مفعماً بطاقة أكبر، كما تحسنت حالة جلدى وملمسه، حتى كأنه عاد أصبى من ذى قبل!

ولما لم يتوفر لدى متسع من الوقت لتناول الغداء، فقد تناولت ما تبقى من كعك الأرز وبعض الجبن الفيتا، والتي صار طعمها مملحاً الآن، ولذا فلا بد وأن حاسة التذوق عندى صارت أنقى وأكثر قدرة على تتبع كل مذاق جديد أعرضها له.

والغد هو اليوم الأخير في برنامج "ديتوكس" بالنسبة لي، وفي الواقع أشعر أنني سأفتقد هذا البرنامج كثيراً، وربما سأستمر على انتهاجي على مدار الأسبوع ثم أطبقه تدريجياً على الأمور التي فاتني القيام بها في عطلات نهاية الأسبوع، ولم يعد تناول الخبز واللحوم بالأمر الذي يستهويني.

ولما كنت سأعمل مساء الغد - "أمسيتي الأخيرة" - فقد قررنا الاحتفال بما أنجزت بتناول الطعام خارج المنزل: سمك البورى الأحمر والسلمون على سلطة من الفول الأخضر والبصل مع الزيت والخل، متبوعاً بجبن الماعز المشوى الملفوف على خضراوات وبندق مشوى مع المياه المعدنية - لقد أحسنت صنعاً.

من الواضح أن أيامك ستختلف عن الأيام التي انتهجت فيها البرنامج، لكن سيظل جوهر الطعام والأنشطة المقترحة في برنامج "ديتوكس" والطريقة التي واءمت بها هذه الأنشطة مع حياتي اليومية هو عين الأمر لديك. ستجد أياماً كنت فيها أكثر التزاماً بالبرنامج من أيام أخرى، لكن بالتأكيد ينبغي أن تغطي بنود قائمة الطعام والأنشطة اليومية كما هو منصوص عليه، وكلما تطلب الأمر منك ذلك، ولا يعنى نسيان أمر أن تبدأ البرنامج من جديد، إنما يعنى أنك لن تحصل الفائدة العظمى من البرنامج، وكما ترى، فإنه برنامج يسهل تماماً تطبيقه عملياً.

٧

المحافظة على برنامج "ديتوكس"

هناك طرق لإتمام برنامج "ديتوكس" وأخرى لمواصلته، وثالثة لانتهاء برنامج ديتوكس قصير، وبرامج أخرى قصيرة وسريعة، وكلها مضافة إلى البرنامج الأصلي ذي الثلاثين يوماً كاملة، من شأنها أن تبقى جسدك متمتعاً دوماً بفوائد برنامج "ديتوكس".

وسيكون البدء في انتهاء برنامج ديتوكس للمرة الأولى دائماً هو التحدي الأعظم، لأنك بذلك ستبدأ في التخلص من عادات سيئة استمرت معك طيلة حياتك - على مدار عشرين عاماً أو ثلاثين أو أربعين أو أياً كان عمرك، أما المرة الثانية لتطبيق البرنامج، فإنك ستخلص فيها فقط من العادات والسموم المتراكمة منذ آخر مرة توقفت فيها عن انتهاء البرنامج، وهي لذلك ستكون أسهل كثيراً من المرة الأولى. سيستجيب جسدك أسرع وستجد معدلات الطاقة المتوفرة لديك، والتي استغرقت فترة بين السبعة والأربعة عشر يوماً في المرة الأولى، قد لمستها مع نهاية الأسبوع الأول فقط، ومع ذلك فمن المهم أن تستمر في انتهاء البرنامج طوال الثلاثين يوماً، في كل مرة تعود إليه، لأن هذا يضمن لك تنقية كلية لجسدك.

إتمام برنامج ديتوكس

إن ما تقدم عليه بعد انتهاء الفترة الأولى من برنامج ديتوكس من شأنه أن يزيد ويعمق آثار البرنامج لشهور طوال. ومع ذلك فإن أى تصرف تقدم عليه بعد انتهاء فترة البرنامج بنجاح لن يؤثر سلباً على ما حققته. حتى وإن قررت العودة إلى البرجر والكافيين، فستظل تنعم بفوائد "ديتوكس" وسيشكر جسدك للراحة التي منحتها له.

فى اليوم الثلاثين من برنامج ديتوكس ربما تتوق نفسك إلى الذهاب لتناول وجبة فى مطعم لمكافحة نفسك على ما بذلت من جهد وقدرة على التحكم فى ذاتك طوال الشهر الماضى. لابد وأن تقوم بعمل تحتفى من خلاله بنجاحك، لكن عليك التنبه إلى أن ختام البرنامج يعد أمراً بالغ الأهمية وله دور حاسم فى إنجاح البرنامج، كما هى الحال بالنسبة للابتداء فيه.

لقد اعتاد جسدك على مدار الثلاثين يوماً الماضية على التغذية بأطعمة بسيطة سهلة الهضم والامتصاص، كانت جميعها أطعمة غنية، ولم يكن من بينها الأطعمة المعالجة ولا الأغذية المحفوظة أو تدخل فيها إضافات صناعية أو كيميائية أو مواد مكررة، فإذا عدت إلى هذه الأطعمة جميعاً بين عشية وضحاها، فقد يعانى جسدك من صعوبة هضمها، وهو ما من شأنه أن يسبب الإمساك وسوء الهضم والصداع والانتفاخ، فإذا أردت أن تدرج بعض هذه الأطعمة أو جميعها فى نظامك الغذائى، يمكنك القيام بهذا ولكن

شيئاً فشيئاً. وعلى مدار فترة من الزمن لتجنب أى من هذه الآثار الجانبية.

وعندما تقترب من اليوم الثلاثين، ينبغي عليك تقييم مدى شعورك. ولتفكر فى الأشياء التى ترغب فى إدخالها على نظامك الغذائى عندما ينتهى هذا البرنامج. ضع هذه الأطعمة فى قائمة. وكذلك. ضع قائمة بالأطعمة التى تاقى إليها نفسك فترة البرنامج. من الطبيعى أن تكون هذه الأطعمة هى التى طالما أفرطت فى تناولها قبل الدخول فى البرنامج، وربما يكون من الأمثلة الشائعة لها الخبز الأبيض والجبن والقهوة والكمك والفطائر المحلاة واللحوم الحمراء.

بعدها ينبغي عليك التفكير فى الطريقة التى ستدخل بها هذه الأطعمة ضمن نظامك الغذائى، فإن قررت إدخالها تدريجياً - بمعنى صنف واحد فى كل مرة - ستتاح لك فرصة مراقبة مدى استجابة جسدك لها، فإذا كان هناك رد فعل بالغ تجاه صنف ما يمكنك حذفه من نظامك الغذائى أو إدخاله إليه، ولكن بكميات قليلة تدريجياً على المدى الطويل.

وإذا كنت تريد إعادة إدراج الخبز أو الدقيق المكرر. على سبيل المثال، ضمن برنامجك الغذائى، فلا تتناول "التوست" فى الإفطار و "السندوتشات" فى الغداء و"المكرونه" فى العشاء، فربما كان من شأن هذا القدر الكبير من الأطعمة الداخلى فيها الدقيق المكرر أن يصيبك بالانتفاخ أو الخمول، وبوسعك بدلاً من تناول هذا القدر الكبير فى يوم واحد. أن تبدأ بالتوست لإفطار اليوم

الأول ثم الساندوتشات لغداء اليوم الثانى ثم المكرونة لعشاء اليوم الثالث، ولتنظر بماذا تشعر. ومن ثم إذا وجدت الأمور على ما يرام، يمكنك زيادة مدة تناول هذه الأطعمة، وربما تجد أن شريحة واحدة من الخبز لعمل توست فى الصباح هو قدر كاف جداً لإمدادك باحتياجاتك اليومية من الخبز، ولذا فلتذكر نفسك دوماً بما أبليت من بلاء حسن فى الشهر الماضى، وكيف أن الإقلال من تناول أطعمة مثل الدقيق المكرر من شأنه أن يطيل من مفعول الآثار الطيبة لبرنامج ديتوكس.

وعلى الأرجح فإن الأطعمة الدسمة ستسبب اضطرابات فى معدتك، لذا ينبغى أن تتعامل معها بحرص وعناية، ومرة أخرى أقول إن استثناء هذه الأطعمة من قائمة أطعمتك أو حتى تناولها فى مناسبات ضيقة من شأنه أن يطيل من الأثر الطيب لبرنامج ديتوكس.

ولا تندهش إذا عانيت بعض الصعوبات فى تناول أطعمة كنت تراها فى الماضى مكونات أساسية لنظامك الغذائى، وربما يأتى على رأس هذه الأطعمة اللحوم والأطعمة الداخلة فى مكوناتها اللبن ومنتجاته، وكذا الأطعمة ذات النكهة القوية أو المملحة، ومع ذلك فبمرور الوقت ستجد طعمها مقبولاً وسيتمكنك معاودة تناولها بكميات قليلة، لكننى أعاود تذكيرك بأن هذه ستكون فرصة رائعة للإقلاع عن هذه الأطعمة إلى الأبد، خاصة إن كانت معالجة صناعياً أو تحتوى على كميات كبيرة من الإضافات.

المحافظة على برنامج ديتوكس

وكما تراقب أصناف الأطعمة التي تعيد إدخالها على نظامك الغذائي بعد إنهاء برنامج ديتوكس، ينبغي أيضاً أن تلاحظ الأطعمة التي ستداوم عليها من برنامج ديتوكس لتصبح جزءاً أساسياً من نظامك الغذائي الجديد الصحي. حتى وإن كنت تريد التوقف من متابعة البرنامج والعودة إلى ما كنت عليه في السابق، فلا يزال هناك أجزاء منه يمكنك متابعتها دون أن يحد هذا من مدى الاختيارات المتاحة أمامك. إن دمج عاداتك الغذائية القديمة مع الجديدة سيوفر لك علاجاً لمواطن الضعف في نظامك الغذائي القديم، ويصبح النظام الجديد مكملاً للنظام الغذائي القديم وبالاستمرار على هذه المكملات المستوحاة من برنامج ديتوكس، تصبح قادراً على المحافظة عليه وعلى ما حققه لك من نتائج.

عليك بالتمسك بالأجزاء الأكثر سهولة من برنامج ديتوكس، وهى تلك الأجزاء التي لم تتطلب منك الكثير من الوقت كي تعتادها، بحيث أصبحت تؤديها دون أدنى تفكير فيها.

ابدأ يومك بتناول كوب من الماء الساخن وعصير الليمون

سواء كنت تسير وفق برنامج ديتوكس أم لا، ابدأ يومك بتناول كوب من الماء الساخن وعصير الليمون كل صباح، مما سيمنحك انتعاشاً، ويعمل على غسيل كبدك وتنشيطه، وفي الوقت ذاته، فإنه في سهولة إعداد كوب من الشاي أو فنجان من القهوة، بل وأفضل من الناحية الصحية.

تناول ١,٧ لتراً من الماء كل يوم

بمجرد أن تكتسب عادة تناول كميات كبيرة من الماء يومياً، أثناء انتهاجك برنامج ديتوكس، ستصبح متابعة هذه العادة أيسر من التوقف عنها. حيث سيعتاد جسدك على الكميات الكبيرة من السوائل، والإقلال من الكمية التي اعتادها الجسد سيصيبك بالعطش. لا يوجد سبب للكف عن تناول الماء، لذا لا تتوقف!

تناول نوعين من منشطات الكبد يومياً

سيكون من السهل عليك اعتياد تناول وجبة خفيفة مكونة من بعض العنب الأسود وكوب من الشاي المضاف إليه شمر. وسيكون الأمر أسهل إذا ذكرت نفسك بعظم الفائدة التي ستعود عليك.

تناول نوعين من منشطات الكلى يومياً

أضف ثلاث ملاعق شاي من العسل على عصير الليمون وأضف إلى هذه الوجبة بعضاً من التوت البري. فهذه وجبة سريعة تنشط الكلية باستمرار.

تناول ثلاث وجبات في اليوم

من المهم جداً أن تتناول في يومك ثلاث وجبات رئيسية، حتى وإن لم يكن من بينها الوجبات التي يرشد إليها برنامج

ديتوكس. فمن شأن الفواصل الزمنية الكبيرة بين الوجبات أو إسقاط الوجبات أن يؤدي إلى تعطيل سير عملية الأيض ويدفع الجسد إلى حافة الجوع، وفي الوقت ذاته فإن تناول أربع إلى ست وجبات صغيرة في اليوم أفضل كثيراً من تناول وجبتين أو ثلاث بينها فجوات زمنية كبيرة.

الآثار

تكمن آثار الأمور السابق ذكرها من البرنامج في أنها:

- تعمل كمنشطات للكبد والكلية.
- تغسل فمك وأمعائك.
- تخلصك من أي سموم تتناولها.
- تنظم مستوى الحموضة والقلوية في جسدك.
- تحافظ على معدل قيام الجسد بعملية الأيض.

وبالإضافة إلى الحالة الطيبة التي وصل إليها جسدك الذي صار خالياً من السموم بعد الانتهاء من برنامج ديتوكس، ستواصل هذه العادات التنظيف المستمر لجسدك، كما أنه ينبغي ألا تستغرق أكثر من خمس دقائق من يومك.

الصيام

لقد شاع منذ مئات السنين أن الصيام يعد أحد سبل غسيل الجوف من الزوائد والسموم. ويقصد بالصيام هنا الإمساك عن تناول الطعام والشراب باستثناء الماء. حيث يتيح الصيام للجسد فرصة تنظيف نفسه والتخلص من الفضلات وتفريغ أجهزة الجسم من بقايا الأطعمة. وكلما كان طريق الغذاء في الجسم نظيفاً، كان الجسم أكثر قدرة وفاعلية على امتصاص المواد الغذائية والاستفادة منها، كما أن الصيام يسهل عملية إفراز الهرمونات التي تحفز الجهاز المناعي.

ويمكن للمرء انتهاجه لفترات متفاوتة، لكن إذا أردت أن تظل صائماً لثلاثة أيام أو أكثر، فليكن هذا تحت إشراف الطبيب، فقد يكون للصيام الطويل الأمد بدون إشراف طبي ملائم آثار جانبية ذات ضرر أبلغ من نفعه.

فقد يؤدي الإمساك عن الطعام والشراب على مدار أربع وعشرين ساعة إلى الشعور بالضعف والغثيان والدوار وإرهاق العضلات والجفاف، وإذا حاولت ممارسة حياتك الطبيعية - الذهاب إلى العمل والعناية بأسرتك - فإنك على الأرجح ستعاني من الوقوع في أخطاء كبرى مرجعها هو انعدام التركيز والإرهاق الشديد، بل وقد يؤدي إلى تفاقم الظروف الصحية نتيجة لنقص التغذية.

على أن هناك أنواعاً أخرى من الصيام أقل حدة، وهي من وجهة نظري أكثر فائدة وفعالية، بأن تقصر نظامك الغذائي على

المحافظة على برنامج "ديتوكس"

ألوان بعينها من الأطعمة. وهي التي تنظف جسدك، وذلك على مدار أربع وعشرين، أو ثمان وأربعين ساعة، ولكن ليس لفترة أطول، وهو ما من شأنه أن يساعد على المحافظة على، بل وتعزيز النتائج التي توصلت إليها من خلال برنامج ديتوكس.

بمجرد أن تنتهي من البرنامج قد تجد أوقاتاً تعتقد أنك أفرطت فيها في تناول الكثير من الأطعمة المعالجة صناعياً، أو ربما تناولت الطعام لمرات عدة خارج المنزل وتشعر أن هذا الطعام لم يكن بذى أثر طيب على جسدك. في أوقات مثل هذى، يمكنك تجربة الصيام لفترات قصيرة، ولكن بصفة أكثر انتظاماً - ربما مرة أسبوعياً في إحدى الأمسيات التي لا تكون مرتبطاً فيها بشيء خارج المنزل.

فإذا صمت بعد الانتهاء من برنامج ديتوكس مباشرة ستحقق نتائج إيجابية سريعة. ومع كل يوم تصوم فيه تطرد ما يتكون بداخل جسدك من سموم ومخلفات، فالصيام بصفة منتظمة بعد الانتهاء من برنامج ديتوكس يطيل من أثر البرنامج ويجعله بكامل قدراته وتأثيراته.

لا تكتفى بقرار الصيام ثم تتركن إلى الإمساك عن الطعام والشراب على مدار الأيام القليلة القادمة، بل ينبغي أن تفكر وتتأمل في حكمة الصيام، ثم لتستعد له إذا كنت تبغى حقاً تحقيق أفضل النتائج.

كيف تصوم

تأكد من أنك قد استوفيت المتطلبات الصحية الضرورية كما ينص عليها برنامج ديتوكس.

- (فى حالة الإناث) يمنع الصيام عند الحمل.
- (فى حالة الإناث) يمنع الصيام للرضع.
- إنك لا تعاني من أى ظروف مرضية خاصة أمراض القلب.
- لا تعاني من مرض البول السكرى.
- لا تتعاطى عقاقير طبية معينة.
- لا توجد لديك شكوك حول صحتك.

قرر متى تنوع الصيام وما طول الفترة التى سوف تقضيها فى الصيام - الصيام القصير يبلغ ثمانى عشرة ساعة والمقتضب أربع عشرة ساعة.

وكما هى الحال بالنسبة لخطة برنامج ديتوكس، ينبغى أن تبدأ وتنتهى البرنامج تدريجياً. عليك بالتمهيد للصيام بالإقلاع عن تناول الكافيين واللحوم الحمراء، والأطعمة المعالجة صناعياً، وتجنب الخمور. كما ينبغى أن تكون آخر ثلاث وجبات تتناولها قبل الصيام من الموصى بها فى برنامج ديتوكس. وخلال الصيام ينبغى عليك:

- تناول الماء الكثير وعصير الليمون والعسل.

المحافظة على برنامج "ديتوكس"

- تعاطى مركبات فيتامين ج كل أربع ساعات. أو مركب يفرز هذا الفيتامين فى الجسم كل فترة زمنية فى حدود الساعات الأربع.
 - تناول ١.٧ لتراً على الأقل من السوائل من الماء أو الشاي العشبي أو عصائر الليمون أو التفاح أو العنب.
 - تناول بعض العنب الأسود عندما يستبد بك الجوع.
- وعند إتمامك الصيام. لا تتناول لمدة يوم كامل سوى أطعمة برنامج ديتوكس. ثم أضف أطعمتك التقليدية تدريجياً بنفس الطريقة التي تدخلها بها عند انتهائك من البرنامج.

الصيام القصير

يمكن أداء هذا النوع من الصيام مرة كل شهر لإعطاء الجسد فترة الراحة التي يحتاجها كي يغسل نفسه داخلياً، ويتم هذا الصيام ليلاً، ولذا فأنت لا تشعر به إلا لفترة عشر ساعات فقط من النهار، حيث يمتد من السادسة مساءً وحتى الثالثة مساءً اليوم التالي. ولتناول أطعمة برنامج ديتوكس على مدار اليوم ينبغي عليك:

- فى تمام السادسة، تناول وجبة خفيفة مكونة من الخضراوات التي يوصي بها برنامج ديتوكس.
- الإمساك عن تناول كافة الأطعمة حتى الثالثة من مساء اليوم التالي. ولكن يمكنك بالطبع تناول كميات كبيرة من

الماء والشاي العشبي والعصائر منذ المساء وعلى مدار صباح اليوم التالي.

● فى تمام الثالثة مساءً تناول وجبة خفيفة من الفاكهة والسلطة والأرز البنى.

● وفى تمام السادسة مساءً تناول وجبة أخرى من الخضراوات والفاكهة الطازجة.

الصيام المقتضب

ينبغى أداء هذا النوع من الصيام مرة واحدة أسبوعياً، حيث يمكنك أدائه دون أن تشعر بأنك صائم! وكما هى الحال مع الصيام القصير، فإنك تنام معظم وقت الصيام، ولا تشعر به سوى لفترة قصيرة لا تتجاوز الأربع أو الخمس ساعات، لكن وحتى مع قصر هذه الفترة، فإن الصيام يمنح جسدك الوقت لمعالجة نفسه وتنظيفه من المخلفات والسموم.

وكما تناولت وجبتك الأخيرة لليوم الذى تبدأ فيه الصيام مبكراً قدر الإمكان، منحت جسدك فرصة أكبر لهضم الأطعمة مبكراً، وسواء كانت الأطعمة من الموصى بها فى برنامج ديتوكس أو لا، فينبغى عدم التهوين من فائدة الهضم السليم. يستمر الصيام المقتضب من الساعة السادسة مساءً وحتى الثامنة من صباح اليوم التالي. ولتناول أطعمة ديتوكس على مدار اليوم، ينبغى عليك:

المحافظة على برنامج "ديتوكس"

- تناول وجبة خفيفة من الخضراوات الموصى بها فى برنامج ديتوكس فى تمام الساعة السادسة مساءً.
- الإمساك عن الطعام حتى الثامنة من صباح اليوم التالى. مع التأكيد على تناول كميات كبيرة من الشاى العشبى والعصائر والماء مع بداية فترة المساء.
- فى تمام الثامنة صباحاً، تناول إفطاراً خفيفاً مكوناً من ماء ساخن وعصير ليمون وفاكهة وزبادى ماعز أو غنم وبعض حبوب القمح (غلة).
- فى موعد الغداء، تناول وجبة أخرى من الخضراوات والفاكهة الطازجة.

بأدائك الصيام على النحو السابق تكون قد أتممت برنامجاً صيامياً مفيداً تماماً من الناحية الوظيفية، بدون شعور تقريباً، ولو يسيراً بآلام الجوع، مع ملاحظة أن هذا الصيام سيصبح أكثر فائدة إذا شرعت فيه بعد الانتهاء من فترة الثلاثين يوماً من برنامج ديتوكس.



العودة ثانية للحديث عن الديتوكس (برنامج قصير للتخلص من السموم في الجسد)

يمتد برنامج الديتوكس (برنامج التخلص من السموم في الجسد) لمدة ثلاثين يوماً لضمان أن جسدك ينال الوقت الكافي للتكيف حتى يعتاد على طريقة جديدة أكثر صحة تساعد على القيام بعمله، وتصبح التغييرات التدريجية دائمة إذا اتبعتها ببطء، وتفيد التقارير أنه إذا أردت أن تقلع عن شيء ما، فعليك أن تستبعده من نظامك الغذائي في فترة تتراوح ما بين شهر وثلاثة أشهر، وهي المدة التي تتوقف بعدها عن التوق الشديد إلى ذلك الشيء.

وعلى الرغم من ذلك، فلا بد من أن يكون هناك الوقت الكافي لكي تتبع برنامج الديتوكس مثل البرنامج الذي يستغرق ثلاثين يوماً الذي عندما تفرغ منه، تتبع الصورة المصغرة منه، وهو البرنامج الذي يستمر لفترة أقل وهو أكثر قسوة، ولكنك تحاول أن تجمع الثلاثين يوماً في عشرة تغييرات مباشرة مطلوبة وضرورية.

ويتناسب برنامج الديتوكس الذي يمتد لعشرة أيام بشكل كبير مع هؤلاء الذين أتموا البرنامج الكامل، حيث إن العمل المتطلب

العودة ثانية للحديث عن الديتوكس.

من قبل أعضاءك الداخلية مثل (الكبد، الكلية، والأوعية والأنسجة اللمفاوية) سوف يقل إذا ما كنت قد اتبعت نظام أو برنامج الديتوكس في السنوات الماضية مثلاً.

في الواقع، لا ننصحك باتباع البرنامج القصير إلا إذا كنت قد انتهيت بالكامل من البرنامج الكامل، وإلا فسوف يسبب ذلك الكثير من الصدمات للجسد.

إذا اتبعت الخطة المكونة من عشرة أيام، فسوف تجد تزايداً في ردود الأفعال التي لاقيتها في البرنامج الممتد لثلاثين يوماً، فمثلاً يمكن أن يكون الصداع أقوى ولكن لفترة قصيرة، ويمكن أن تشعر بالإجهاد مباشرة، ولكنه سرعان ما يزول، كما أنه سوف تقل مستويات الطاقة بسرعة، وسوف يشحب لون بشرتك لمدة يومين، ثم ستعود إلى الإشراق مرة أخرى، فالبرنامج الممتد لعشرة أيام يعتبر بمثابة حرب مفاجئة على جسدك، وإذا كنت مستعداً لبعض التغييرات الملحوظة والسريعة، فإن ذلك سيكون تجربة عظيمة ورائعة لك.

جميع المبادئ أو القوانين والأطعمة المسموح بها في البرنامج السابق (الذي استغرق ثلاثين يوماً) هي نفسها التي توجد في هذا البرنامج، والفرق يكمن هنا ببساطة في الفترة الزمنية والطريقة التي تقرر وتعد بها طعامك، والفرق التي بينه (هذا البرنامج) وبين البرنامج السابق موضحة في الكلمات التي تبدأ بحروف طباعية مائلة.

عندما تبدأ برنامج الديتوكس من اليوم الأول إلى اليوم العاشر عليك أن:

- تأخذ حماماً بارداً (أى الاستحمام بماء بارد) كل صباح.
- تقوم بتنظيف جاف بالفرشاة للبشرة كل صباح وكل مساء.
- تدلك جسدك كل صباح وكل مساء.
- تشرب كوباً من الماء الدافئ، والعسل وعصير الليمون أول شيء تفعله كل صباح.
- تشرب خلال اليوم (١,٧٥ لتراً) من الماء.
- تتناول نوعين من الدواء المقوى والمنشط للكبد كما ذكر من قبل.
- تتناول نوعين من الدواء المقوى للكلى كما ذكر من قبل.
- تتناول مدعمات تحتوى على أعشاب البحر الغنية باليود كل يوم.
- تتناول ثلاث وجبات كل يوم.
- تتناول الأرز كل يوم، ويفضل الأرز قصير الحبة المسفوع (بالتعرض للشمس).
- تتناول ثلاث حصص أو مقادير من الخضراوات الجافة فى كل يوم.

المودة ثانية للحديث عن الديتوكس

- تتناول ثلاث حصص من الفاكهة فى كل يوم. ملحوظة هامة: لا يجب أن تتناول الفاكهة بعد أى وجبة إلا بعد وجبة الإفطار.
- تتناول مجموعة من الخضراوات فى السلطة، والزبادى غير المصنوع من لبن المزرعة أو الجبن، والحبوب، والجوز أو البندق والأعشاب كل يوم.
- تقوم بتمارين لمدة أربعين دقيقة فى كل يوم.
- تقوم بالاسترخاء لمدة أربعين دقيقة فى كل يوم.
- تقوم بتمرين التنفس الجيد لمدة عشر دقائق فى كل يوم.
- عاهد نفسك على أن تحقق خمسة أهداف وأن تتخيل أنك نجحت فى إنجاز خمسة أشياء تحلم بها، وذلك عشر مرات فى كل يوم.
- تضحك أو تبتسم من القلب كل يوم.
- قم بتقشير أو تغيير جلد بشرتك كل يوم.
- تقوم بالاستحمام بمالح أبسوم (سلفات المانيزيا ملح إنجليزى) كل ثلاثة أيام.
- تستخدم أربعة أنواع من الزيوت العطرية أثناء قيامك بتمارين التدليك أو لمس مناطق معينة من اليدين والقدمين.

الاستحمام بماء بارد فى كل صباح

عندما تقوم بالاستحمام فى كل صباح، قم ببساطة بتحويل ماء الصنبور إلى اتجاه الماء البارد بالضبط قبل أن تستعد للانتهاء من الاستحمام. ودع الماء يسيل على جسدك بأكمله لمدة دقيقة واحدة. أو بدلاً من ذلك عندما تكون قد فرغت من الاستحمام يمكنك أن تحول الماء إلى الماء البارد ثم تضع يديك الاثنتين تحت الماء وتأخذ حفنة من الماء البارد. ثم ترشها على جسدك بالكامل.

التنظيف الجاف بالفرشاة للبشرة

١- عليك بإيجاد فرشاة أو لوفة ذات شعر سميك، أو ذات شعر من النسيج الصوفى الناعم. ويجب أن تكون الفرشاة قوية ولكن ليست صلبة. وعليك أن تنظف بالفرشاة بشرة الجسد بنشاط وسرعة - ولاحظ أن جلد البشرة الموجود فى منطقة البطن أو المعدة أنعم من ذلك الموجود فى منطقة القصبة (مقدمة الساق) أو منطقة الساعدين (الذراعين). لا تبلل أو تدهن أية مرطبات على جسدك، لأن ذلك يسبب التزحلق أو الانزلاق.

٢- عليك بخلع أى ملابس تحت الملابس الداخلية أو من الأفضل أن تخلع جميع ملابسك. قف أو اجلس فى وضع يسمح لك بأن تتمكن من تنظيف جميع أجزاء الجسم - اجلس مثلاً على حافة السرير وضع قدميك على الوسادة، أو يمكنك أن تحاول الجلوس على حافة البانيو بوضع إحدى

القدمين على مقعد الحمام إذا كان على مسافة قريبة بدرجة كافية من البانيو.

٣- ابدأ من القدمين ثم اتجه إلى أعلى الجسد، وينبغي أن تكون جميع اللمسات تتجه نحو القلب أو باتجاه القلب، حيث إن القلب أداة رائعة لضخ الدم إلى أسفل وإلى جميع أنحاء الجسم، ولكن كلاً من الدم والأوعية اللمفاوية تحتاج إلى مساعدة إضافية للعمل ضد الجاذبية للعودة من خلال ذلك النظام، وإذا قمت بالتنظيف بالفرشاة بعيداً عن اتجاه القلب، فربما يتسبب ذلك في الإغماء أو حدوث خلل واضطراب في التدفق الطبيعي. يجب أن تكون كل تمسيدة (تمرير اليد برفق أو التدليك برفق وباتجاه واحد) طويلة وثابتة، ضع الفرشاة على كاحلك (رفع القدم) وقم بالتنظيف بثبات حتى تصل إلى ركبتيك، وكرر ذلك حتى تكون قد غطيت منطقة بطة الساق والقصبية (مقدمة الساق) مرات عديدة، وعندما تكون قد انتهيت من الجزء الأسفل من الساق اتجه إلى أعلى (إلى ركبتيك) ويجب أن تكون التدليكات أو اللمسات والتمسيدات تتجه من ركبتيك إلى أعلى الفخذين ثم إلى الردفين.

٤- بعد ذلك قم بتنظيف كلتا الذراعين من معصم اليد إلى الكتفين، ويجب معاملة منطقة الرقبة والكتفين برفقة أكثر؛ حيث إن الجلد في هذه المنطقة يعتبر حساساً جداً. عليك بالعمل من أعلى الذراعين، وحول الكتفين، وبرقة حول منطقة الرقبة إلى أسفل الرأس أو الجمجمة.

٥- عندما تنظف منطقة البطن. استخدم تدليكات لطيفة دائرية في اتجاه عقارب الساعة. وسوف ينشط ذلك عمل المعدة والأمعاء دون التسبب في أى اضطراب أو خلل فيهما.

٦- عليك أن تنظف وجهك فقط بفرشاة ناعمة خاصة بالوجه، حيث إن جلد البشرة في الوجه رقيق جداً ويمكن إتلافه إذا ما كانت الفرشاة صلبة أو قاسية.

ينبغي أن تستغرق العملية بأكملها من ثلاث إلى أربع دقائق، وينبغي أن تشعر بالانتعاش والقوة والنشاط عند الانتهاء منها. وسوف تشعر بالوخز الخفيف والدفء، حيث إنك قمت بتقوية وزيادة الدورة الدموية، وسوف تلاحظ سريعاً الفارق في بشرتك، حيث تشعر بنعومة أكثر، وباختفاء جميع البقع أو الرقع الجافة. عليك بقضاء وقت قصير في ذلك التنظيف كل يوم وسوف تدهش بالنتائج السريعة.

التدليك

يمكن أن تستخدم لمسات التدليك العادي في تدليك الشخص لجسمه، وكما لاحظت من معرفة القوانين العامة للتدليك أنه حتى اللمسات (المخترعة) سوف تكون مقبولة وفعالة.

- كما هي الحال في التنظيف الجاف بالفرشاة، ينبغي أن تكون جميع لمسات وتمسيدات التدليك في اتجاه القلب. وينبغي أن يرتبط جذب الدم حول ذلك النظام بالدورة الدموية وليس بالبعد عنها أو بالعمل ضدها.

- وينبغي أن تكون جميع اللمسات والحركات باستخدام راحة اليد (الأصابع معاً، وراحتي الكف إلى أسفل) أو أطراف الأصابع (منضمة معاً، وليست أظافر الأصابع).
- ينبغي أن تبدأ حركات التدليك خفيفة ثم تتحول ببطء إلى الأسرع والأكثر قوة وثباتاً.
- ينبغي أن تكون بشرة الجسم دافئة ومسترخية قبل القيام بأي حركات تدليكية عميقة، فالعمل بعمق على البشرة المتوترة الباردة سوف يتسبب في الشعور بآلام أو كدمات.
- لا ينبغي أبداً أن يتسبب التدليك في حدوث أية أوجاع أو آلام، فالتدليك الخفيف جداً أفضل من الحركات المريحة.
- ينبغي أن تكون مسترخياً عند القيام بعملية التدليك لجسمك، حيث إنك تحتاج إلى العمل في بعض المواضع الحرجة أو الحساسة بدون التسبب في أية التواءات أو جروح.
- وبقدر المستطاع، ينبغي أن تتأكد من أن الغرفة التي توجد فيها دافئة وهادئة، مع وجود بعض من الموسيقى الهادئة المريحة للأعصاب. إذا كانت الغرفة باردة، فلن تشعر بالارتياح والاسترخاء التام، مما يؤدي إلى عدم الحصول على أفضل النتائج المرجوة في التدليك.

استخدم زيتاً للتدليك. الكريم المفضل لديك أو غسولاً للجسم. وضع المقدار الكافي الذى يوفر الثبات ليديك أثناء القيام بالتدليك. فإذا استخدمت مقداراً زائداً عن اللازم، فسوف تنزلق يداك من على جسمك. وإذا استخدمت مقداراً أقل من اللازم، فسوف يتسبب ذلك فى حدوث تمزق أو إتلاف للبشرة. أعد وضع ما تحتاجه عند الضرورة، وإذا ما استخدمت فى البداية المقدار الزائد عما تحتاجه، فعليك أن تحتفظ بالمقدار الزائد على الجزء الآخر من الجسم حتى تحتاج إليه فيما بعد.

الماء الدافئ وعصير الليمون والعسل

أكبر عضو فى عملية الديتوكس والذى يجب تخليصه وتنظيفه من السموم هو الكبد، ولذلك فإن بدء يومك بتناول عصير الليمون المذاب فى كوب من الماء الدافئ لن يعيد النشاط والحيوية لك فقط ولكن سوف ينظف منطقة أعلى باطن الفم ويقوى الكبد لديك أيضاً، ويمكن استبدال خل عصير التفاح بالليمون، ولكن ربما يكون ذلك أكثر حدة بالنسبة لكثير من الأشخاص الذين يؤثر ذلك على منطقة أعلى باطن الفم لديهم.

وإضافة العسل الأبيض يجعل المشروب أكثر تنظيفاً للأمعاء أو الأحشاء.

الماء

عليك أن تتناول (١.٧) لتراً من الماء فى كل يوم. حيث إن حوالى ٨٠٪ من أجسامنا تحتوى على الماء ونحتاج إلى الحفاظ على ثبات هذه النسبة من الماء، وفى الطقس الحار أو عند القيام ببعض التمارين عليك بزيادة هذه الكمية لسد النقص فى الجسم، حيث إن الماء يسد النقص، وينظف، ويعيد الحيوية والنشاط، ويختزن فى الجسم وهو أهم عامل أو بند فى برنامج الديتوكس.

مقويات الكبد

عليك بتناول هذين المدعمين للكبد فى كل يوم.

- فص من الثوم الطازج (فى الطعام، وليس بتناوله كما هو) أو تناول أقراص الثوم عديمة الرائحة (تناول الجرعة الكبيرة من هذه الأقراص).
- كوب كبير من عصير الجزر أو البنجر (الشمندر) النقى. ويمكنك صنعه بنفسك أو شراؤه من متاجر الأغذية الصحية.

مقويات الكلى

عليك بتناول هذين المدعمين للكلى فى كل يوم:

- ملء ملعقة شاي من العسل الأبيض فى ماء دافئ، مع احتسائها ببطء.
- كوب متوسط من عصير التوت البرى أو تناول المقويات والمدعمات التى تحتوى على التوت البرى مثل أقراص التوت.

المدعمات

عليك بتناول المدعمات التالية فى كل يوم:

- الأقراص التى تحتوى على أعشاب البحر الغنية باليود: هذه الأعشاب هى مصدر جيد غنى باليود الذى يحافظ على توازن عملية الأيض.
- الفيتامينات المتعددة: المدعمات التى تحتوى على الفيتامينات سوف تضمن عدم التسبب فى حدوث أى نقص فى المواد المغذية الضرورية للجسم الذى يمكن أن ينتج عن أى مشاكل أو عجز فى المراحل الأولى من برنامج الديتوكس. يجب أن تتناول هذه المدعمات يومياً خلال البرنامج الممتد لعشرة أيام.

ثلاث وجبات فى اليوم

عليك أن تتناول ثلاث وجبات على الأقل فى اليوم، وينبغى أن تتناول الإفطار قبل التاسعة صباحاً، والغذاء قبل الثانية

ظهراً، والعشاء قبل الساعة مساءً، ومن الأفضل تناول من ٤ إلى ٦ وجبات أصغر، مما يسمح بتجنب قضاء فترة طويلة من الوقت بدون طعام. فذلك يساعد جسمك على تنظيف وإخراج السموم منه بدون حدوث أى انخفاض فى نسبة أو مستوى السكر فى الدم.

الأرز البنى

يجب أن تتناول قدرًا كبيراً من هذا الأرز كل يوم، فهو يعمل كالإسفنج الذى يتحرك داخل المعدة ويعمل على تنظيف وجمع جميع الفضلات والنفايات، ويقوم بإخراجها من الجسم. وعليك خلال برنامج الديتوكس الممتد لعشرة أيام أن تتأكد من أن جسمك يمتص ويطرد الفضلات بكفاءة بقدر المستطاع.

أطعمة أخرى

جميع الأطعمة الأخرى هى الفواكه، والخضراوات الجافة، والسلطة، لبن غير لبن المزرعة، الزبادى، الجبن، الحبوب، الأعشاب، والجوز والبندق، كما هو مذكور بالضبط فى القوائم الموجودة فى الفصل الرابع، ومن أجل الحصول على مواد مغذية ضرورية للحفاظ على الصحة، عليك أن تتناول بعضاً من كل هذه الأطعمة يومياً، فإذا لم تتناول صنفاً منها، ربما تبدأ فى الشعور بالكسل والفتور.

التمارين

عليك القيام بتمارين لمدة أربعين دقيقة على الأقل كل يوم خلال برنامج الديوكس الممتد لعشرة أيام، فلن يساعدك ذلك في الحفاظ على لياقتك فقط، ولكنه أيضاً سيضمن أن عملية الأيض لديك لا تقل، أو سيضمن لك عدم كسل وركود الدورة الدموية في جسمك.

التنفس

يجب أن تقوم بتمارين التنفس الجيد لمدة عشر دقائق كل يوم.

١- اجلس مسترخياً أو استلق، مدعماً الجزء الأسفل من الظهر إذا كان ذلك ضرورياً.

٢- ضع يديك على منطقة المعدة أو البطن مع لمس أطراف الأصابع.

٣- ابدأ في التنفس من الأنف ببطء شديد حتى تقوم بالعد إلى رقم أربعة، وبينما تقوم بعملية الشهيق (استنشاق الهواء) ينبغي أن تشعر بتمدد البطن وبتفرق أطراف أصابعك.

٤- امنع التنفس حتى تعد إلى رقم أربعة ثم قم بعملية الزفير (إخراج الهواء) ببطء من خلال الفم حتى تعد إلى رقم ثمانية.

٥- قم بتكرار ذلك مرات عديدة كما هو مقرر.

سوف يراودك شعور غريب في البداية ، حيث إنك غير معتاد على استخدام عضلاتك في تمديد معدتك بهذه الطريقة ، ولكن خلال فترة وجيزة تستغرق بضع دقائق سوف يصبح ذلك شيئاً أكثر طبيعية واعتياداً.

استمر في ذلك التمرين على الأقل حتى عشر مرات وينبغي أن تشعر بارتياح وتركيز أكثر. وأخيراً لن تحتاج إلى استخدام أصابعك لترى أن معدتك تتمدد وصدرك أيضاً. وسرعان ما ستقدر على القيام بذلك التمرين بينما تذهب أو تتجول هنا وهناك خلال يومك العادي أثناء العمل (ليس الاستلقاء ولكن التنفس) إذا ما تصادف ووجدت صعوبة في النعاس، فهذه الطريقة فعالة وعليك أن تجربها، وسوف ترى أنك لن تحتاج لأن تعد إلى رقم عشرة، ولكن سوف يغلبك النعاس عندما تعد إلى رقم ستة.

تحقيق الأهداف وتخيل النجاحات

يجب أن تعاهد نفسك في كل يوم على تحقيق خمسة أهداف وأن تتخيل نفسك وأن تنجح في إنجاز خمسة أشياء عشر مرات في كل يوم. هذه هي الطرق السليمة للتفكير وللمراقبة نفسك لتصل إلى تحقيق أهدافك وإنجاز نجاحاتك بطريقة شخصية، فعندما تقوم بذلك لفترة من الوقت سوف تلاحظ تغييرات هائلة، وسوف يستمر أصدقاؤك وزملاؤك في القول عن كونك أكثر إيجابية وعن مظهرك المتفائل.

الاسترخاء

يجب أن تسترخي استرخاء كاملاً لمدة خمس عشرة دقيقة كل يوم:

١- عليك بإيجاد غرفة هادئة، وأن تتأكد من أنك دافئ، وتختار موسيقى عذبة هادئة.

٢- استلق على الأرض أو اجلس مسترخياً على المقعد.

٣- أغمض عينيك وابدأ في التنفس بعمق كما هو مذكور من قبل في تمرين التنفس.

٤- بعد التنفس بالطريقة الصحيحة لمدة دقيقتين يجب أن تجد أن التنفس قد بدأ في التباطؤ وأنت تشعر أنك طبيعي جداً.

٥- عندما تقوم بعملية الشهيق، تخيل أن الهواء الذي تستنشقه دافئ ونقي وأنه يملأ جسدك بنور وابتهاج وإشراق إيجابي دافئ نقي ومريح.

٦- الآن ابدأ في التفكير في كيفية شعور جسمك، وعندما تقوم بعملية الشهيق ابدأ في التفكير في وضع قدميك ومنطقة الكاحل، هل مشدودة أو متوترة؟ إذا كان الأمر كذلك فعليك بإرخائها.

٧- وبينما تقوم بعملية الزفير راقب الهواء الذى تخرجه واعتبره هواءً قديماً راكداً وأن الهواء الذى تستنشقه هواءً جديداً ومنعشاً.

٨- فكر فى منطقة بطة الساق والركبتين. شاهد الهواء الدافئ الذى يتوغل داخل العضلات المشدودة، حاول أن تغمرها بالنور والإشراق، وقم بإخراج الهواء الفاسد.

٩- شاهد مفاصل ركبتيك ومنطقة أعلى الساق. تنفس بعمق ثم استرخ.

١٠- استشعر الهواء الذى تتنفسه فى منطقة الفخذين، الذى يريح ويذهب التوتر ويلين منطقة الحوض. قم بإخراج الهواء السيئ.

١١- قم برؤية النور والإشراق والنقاء الذى يجرى ملتفاً كالدوامة حول منطقة المعدة والجوف أو البطن، والذى ينظف ويقوى مركز الشعور والروحانية.

١٢- راقب الضوء والإشراق الذى يسير فى طريقه بين الضلوع والذى يملأ رئتيك وتجويف صدرك بالهواء الدافئ.

١٣- لاحظ كل إصبع من أصابعك يملأه النور والنقاء والإشراق الذى ينتشر خلال أصابعك وذراعيك.

١٤- استنشق الطاقة الداخلية إلى الكتفين وأسفل منطقة الرقبة. استشعر باسترخاء الرقبة والاسترخاء الذى يسرى فى جميع أجزاء جسمك الآن.

١٥- ربما يسافر الضوء والإشراق الآن إلى جدران شعرك
ليتغلغل بين كل شعرة من الرأس. مما يجعلك تشعر
بانتعاش فروة الرأس

١٦- في كل مرة تقوم فيها بإخراج الهواء في عملية الزفير
فإنك تقوم بإخراج الفضلات. وفي كل مرة تستنشق فيها
الهواء في عملية الشهيق تكون قد استنشقت حياة
جديدة.

١٧- عندما تجدد الحياة داخل جسمك، انظر لترى مصدر
التنفس الجديد والإشراق الجديد الذي يأتيان منه.

١٨- وبينما أنت لا تزال مغمض العينين، انظر فوقك لترى
شعاع النور والإشراق الذي ينير جسمك بأكمله. عليك
برؤيته واستشعاره وهو يتخلل جوفك، فإنك مرتبط بذلك
النور ويمكنك أن تأخذ منه كما تريد.

١٩- تنفس بعمق واستنشق كل ما تحتاج إليه.

٢٠- عندما تكون مستعداً، يمكنك البدء في التفكير في
العودة بانتباهك إلى جسمك وإلى الغرفة التي توجد فيها.

٢١- افتح عينيك ببطء، وإذا كنت مستلقياً على الأرض أو
السريير، فقم بالاستلقاء على أحد الجانبين وانتظر لبضع
دقائق قبل الجلوس أولاً ثم القيام بعد ذلك.

٢٢- ينبغي الآن أن تشعر بالارتياح الكامل والنشاط
والانتعاش. إذ أحسنت العمل

تقشير أو تغيير جلد البشرة

يجب أن تغير جلد بشرة الجسم في كل يوم. قم بملء البانيو بالماء ثم ضع عدة نقاط من زيت الاستحمام المفضل لديك أو بعض رغاوى شامبو الاستحمام الخاص بك في الماء، انزل في هذا الماء واسترخ. اجلس فيه لمدة عشر دقائق على الأقل قبل البدء في عملية تقشير أو حك وفرك الجلد الميت للبشرة، مما يمنحك الوقت للاسترخاء وبدء إحساسك بنعومة بشرتك.

لديك الآن خياران. الأول، هو أن تخرج من الماء. وتؤكد من أن جو الحمام (بيت الخلاء) لا يزال لطيفاً دافئاً، وبرفق ابدأ في فرك كريم التقشير أو المادة المصنوعة في المنزل التي تساعد على تقشير الجلد وذلك بحركات دائرية ثابتة. كبيرة وصغيرة. حول جسمك بأكمله، وانتبه جيداً للمناطق ذات البشرة الصلبة مثل الكعبين والركبتين والكوعين أو المرفقين، وافرك الجلد هنا بقوة بقدر ما تجد ذلك مريحاً. ينبغي أن تستغرق العملية بأكملها من ثلاث إلى أربع دقائق، وعندما تكون قد فرغت من عملية الفرك أو التقشير. عد ثانية إلى الماء واستمر في الفرك بحركات دائرية حتى يتم غسل جميع الكريم الذي دهنت به الجسم في الماء. ثم اخرج من الماء وافرك أو قشر نفسك بمنشفة بعد أن تنشف الجسم (وذلك سيساعدك على عملية التقشير بينما تجفف أنت جسمك). وبعد تجفيف الجسم، ضع مرطباً أو زيتاً على جميع أجزاء الجسم وابق دافئاً، وليكن بالذهاب إلى الفراش.

أما الخيار الثانى فهو أن تبقى فى الماء وترفع كل طرف من أطرافك فوق سطح الماء. ثم تقشر أو تفرك الجلد كما ذكرنا الآن. فى حركات دائرية ثابتة. كبيرة وصغيرة. وعندما تنتهى من كل طرف (الرجل أو الذراع) اغمره فى الماء واستكمل العمل على الجلد حتى يتم غسل وشطف جميع الكريم. والمنطقة الوحيدة التى ربما تهمل باستخدام هذه الطريقة هى الردفان، ولكن يمكنك تقشير هذه المنطقة عن طريق الجلوس على ركبتيك فى الماء. نشف أو جفف نفسك بمنشفة كما ذكرنا سابقاً. ثم ضع مرطباً للجسم وابق دافئاً.

ملح إبسوم: سلفات المانيزيا (ملح إنجليزى)

يجب أن تستحم بملح الإبسوم كل ثلاثة أيام: املاً البانيو بماء دافئ بدرجة كافية تستطيع معها الجلوس فى الماء لمدة تتراوح ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة بدون أن تبرد الماء. قم بصب (١ كيلو جرام) من ملح الإبسوم (المتاح لدى الكيمائيين أو متاجر الأغذية الصحية) فى ماء الاستحمام وقلب الماء حتى يذوب الملح. انزل فى ذلك الماء على أن تجهز معك قفازاً أو فرشاة التدليك.

اجلس فى الماء على الأقل لمدة خمس عشرة دقيقة قبل أن تبدأ فى تدليك الجسم. ابدأ التدليك بحركات وتمسيدات بطيئة ورقيقة، وبمجرد أن تعتاد عليها اجعل الحركات أكثر سرعة وقوة ربما تشعر بالدفء بسرعة جداً إذا حدث ذلك فقم بإبطاء

العودة ثانية للحديث عن الديتوكس

حركات التدليك ودع ملح الإبسوم يعمل على الجسم بينما تسترخى فى الماء.

عندما تخرج من حمام الماء ينبغي أن تجفف نفسك ثم تتدثر أو تلف نفسك جيداً حتى تشعر بالدفء لمدة ساعة كاملة، ومن الأفضل الاستحمام بهذا الملح ليلاً قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة. مما يحافظ على دفء جسمك لساعات عديدة. ويمكنك أن تقوم باستحمامك المعتاد فى كل صباح أثناء النهار، ثم دثر أو لف نفسك ببطانية واجلس لتشاهد فيلماً قديماً.

أدوية إضافية

خلال برنامج الديتوكس الممتد لعشرة أيام يجب أن تستخدم أربعة زيوت عطرية فى عملية التدليك، وكذلك أدوية التدليك وأدوية تمارين لمس مناطق معينة مثل اليدين والقدمين.

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

يوجد هناك طرق عدة يمكنك من خلالها دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية. ودفع البرنامج قدماً وزيادة مناعة الجسم بل وجعل هذا البرنامج يمثل الرفاهية الإيجابية بالنسبة لك. إذا ما اخترت ألا تجرى أيّاً من العمليات العلاجية المذكورة بهذا القسم، فلن تضر بهذا البرنامج، ولكنك ستكون قد حرمت جسدك من البيئة الصحية المناسبة. وكما ذكرنا من قبل فهذا البرنامج يتألف من مزيج من العناصر المهمة لتقديم أفضل الظروف ليقوم الجسم بعملية التنظيف والتطهير الذاتى بجميع النواحي الجسدية والعاطفية والعقلية، ويمكن أن تستخدم أيّاً من طرق العلاج الآتى ذكرها لخفض الضغط العصبى والسيطرة عليه.

لقد اتخذت قرارك بالفعل بشأن تنفيذ بعض التغييرات الكبرى المثيرة والإيجابية بحياتك وذلك عندما قررت اتباع برنامج التخلص من المشكلات الصحية. لذا، فلم لا تجعل من هذا افضل الخبرات التى مررت بها وأكثرها إمتاعاً من خلال اتباعك لطرق دعم (تعزيز البرنامج) والتى تماثل فى أهميتها أهمية البرنامج؟ فأنت بحق تستحق هذا

العلاج بالزيوت العطرية

يعتقد معظم الناس أن العلاج بالروائح الذكية هو ببساطة شكل من أشكال استنشاق بعض الروائح الذكية. إلا أن الأمر أكثر من هذا، بل إن العلاج بالروائح الذكية يحتاج لكتاب خاص به.

وعلى الرغم من هذا، فإن مجرد النظر لأصول هذا النوع من أنواع المعالجة وإلى آثاره المترتبة عليه سيتمح دليلاً كافياً على كيفية إمكان أن يصبح جزءاً من حياتك اليومية وبشكل خاص جزءاً من برنامج التخلص من المشكلات الصحية.

تمتص أجسادنا الزيوت الأساسية المستخلصة من النباتات والمستخدمه فى العلاج بالروائح الذكية من خلال الجلد أو الاستنشاق، وقد تم القضاء على الشكوك التي ظهرت فى البداية عما إذا كان الجلد يمكنه امتصاص هذه المواد أم لا وذلك من خلال بداية استخدام أسلوب العلاج "باللصقة" فى العديد من الحالات، فالجزيئات تنتقل عبر مجرى الدم حتى تصل إلى المخ وتؤدى إلى الوظائف الضرورية الخاصة بتأثير هذا النوع من أنواع الزيوت، وإذا ما قمنا باستنشاق رائحة زيت معين، تنتقل الجزيئات داخل فتحات الأنف حتى تصل إلى المخ من خلال الأغشية الرقيقة بالممر الأنفى والجهاز الشمى، ويعتبر استنشاق الزيوت أسرع طرق الاستفادة منها.

ويرجع استخدام طرق العلاج من خلال استنشاق الروائح الذكية إلى عام ٣٠٠٠ ق م. فقد استخدم المصريون الزيوت فى

الأغراض الطبية والتجميلية كما استخدموها فى التحنيط. وكذلك استخدمها الإغريق والرومان فى الممارسات الطبية. وتحتوى وثائق العصور الوسطى على العديد من الإشارات للزيوت العطرية والعشبية، وخلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر تم تسجيل المواد كالمورنين والكافيين كمواد مستخلصة من النباتات الطبية، وحتى فى يومنا هذا، لا نزال نستعين بالمواد المستخلصة من النباتات كاللفاندر والنعناع حيث تستخدم الأدوية الشائعة، وفى واقع الأمر أن معظم العقاقير القوية المتوفرة حالياً مستخلصة من أنواع مختلفة من النباتات. على سبيل المثال لا الحصر الهيروين، والحشيش، والديجيتالس.

لذا يجب النظر بعين الاعتبار للزيوت العطرية - حيث يمكن أن تمثل خطورة إذا ما استخدمت بشكل خاطئ، أو إذا ما استخدمت بكميات خاطئة. فهى ليست مجرد مواد ذات رائحة محببة فحسب، بل هى عقاقير قوية وفعالة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على جسم الإنسان وعقله وعواطفه، ويجدر استخدام بعض الأدوية بعد استشارة طبيب مؤهل على دراية بعلم العلاج من خلال الروائح الذكية، كما لا يصح أن يتم اختيار أى زيت لمجرد أنك تحب رائحته، فقد تكون له آثار جانبية أو نواهى استعمال يمكن أن تكون ضارة أو خطيرة.

ويحظر استخدام الزيوت العطرية بالنسبة للحوامل، أو لمن تريد حدوث حمل، مالم يكن هذا من خلال وصفة طبية لطبيب متخصص، كما لا يجوز بلع تلك الزيوت على الإطلاق.

المعالجة أو الاستخدام المنزلي:

خلال جلسة العلاج بالروائح الذكية. يرقد الشخص الذي يتلقى العلاج على اريكة خاصة بعمليات التدليك ويغطي ببعض المناشف أو الملاءات ليحتفظ الجسم بحرارته، ويجب أن تكون الحجرة دافئة، وأن يكون القائم على عملية العلاج والتدليك شخص متخصص، يقوم بعمله بهدوء واسترخاء، وعادة ما تستمر جلسة المعالجة لحوالي ساعة، وقد تشعر بالنعاس عقب الجلسة، وسوف يعينك كوب من الماء على التغلب على هذا الشعور.

ويمكنك الاستعانة بالمعالجة من خلال استنشاق الروائح العطرية بالمنزل حيث إن فائدة تلك الزيوت ليست مقصورة على عمليات التدليك، وهناك دائماً الزيت الملائم الذي يمكن استخدامه لكل حالة وموقف.

إلا أنني في هذا الكتاب سأقوم بالتركيز فحسب على تلك الزيوت ذات الفائدة الخاصة بالتخلص من المشكلات الصحية، وذلك لتمتعها بسمات التنظيف والتطهير والدعم لجسم الإنسان.

الزيوت الخاصة بالتخلص من المشكلات الصحية:

يتوفر الآن عدد ضخم من الزيوت الأساسية، والقائمة التالية تتضمن الزيوت التي تمثل أهمية وفائدة خاصة لبرنامج التخلص من المشكلات الصحية، وإذا كنت تعرف أنواع زيوت أخرى، فقد تجدها ضمن أي من الوصفات الموجودة.

العرعر (شجر من الفصيلة الصنوبرية)

نوع من الزيوت القابضة لأنسجة الجسم وبذلك يخفف من إفرازها ونزفها، وهو من الزيوت المطهرة والمزيلة للسموم، ويستخدم العرعر دائماً كمقو حيث إنه يمكن أن يساعد في تنشيط الدورة الدموية الراكدة ويزيد من طرد السموم والتخلص منها في الجسم، كما أنه مدر للبول، ويعالج احتباسه، وبذلك يزيد من التخلص من الفضلات والسموم في الجسم، كما أنه يسرع معدل عملية الأيض، والتي بدورها تزيد من معدل التخلص وإزالة السموم، وكزيت (مطهر) يعمل العرعر كعلاج للأمراض البدنية والعاطفية - حيث إنه يعالج مشاكل كل من العقل والبدن.

الشمار

زيت عظيم يساعد على الهضم ويعالج تقلص الأمعاء وتوتر عضلات الأحشاء، كما أنه مدر للبول وبذلك يمنع احتباس الماء في الجسم. ويعمل كمطهر لمجرى البول والكلية، فهو يساعد على التخلص من أية جراثيم ويحافظ على صحة الجسم ويوفر بيئة صحية نظيفة للجسم أثناء عملية الديتوكس (إزالة السموم من الجسم) وأخيراً، فإن الشمار مقو عام يساعد في زيادة الدورة الدموية ويزيل الفضلات والسموم من الجسم.

إكليل الجبل، أو حصى البان

يعد إكليل الجبل أو حصى البان واحداً من أفضل الزيوت الأساسية فإنه يعمل كأداة لتوازن الانفعالات والأعصاب وأجهزة الجسم. وهو ذو تأثير رائع على الجهاز العصبي وعلى راحة الجسم. كما أنه واحد من أفضل الزيوت المستخدمة كمنشط طبيعي. وهو مقو للقلب، والجلد، والكلية، والطحال، والدم. وينشط الدورة الدموية ويساعد على علاج انخفاض ضغط الدم. وعلى الرغم من ذلك، لا يصح استعماله من قبل الذين يعانون من مرض الصرع

الليمون الأخضر العشبى

نوع من الزيوت التى تستخرج منها التوابل المنعشة، المنظرة. حيث إنه يساعد على الهضم ويسهل علاج أية أمراض عصبية أو توتر بالمعدة، ويسهل التخلص من السموم فى الجسم. وهو مطهر ومحارب للبكتيريا.

النعناع

يستخدم كعلاج لمشاكل الهضم، ويساعد على تقوية المعدة، والكبد والأمعاء، فهو علاج لتوتر الأمعاء والمعدة خلال فترة برنامج التخلص من السموم، وسوف يقلل نسبة التورم والانتفاخ، ويمكن أن يستخدم أيضاً فى تنشيط وتقوية العقل وفى الاسترخاء، وغالباً

الفصل التاسع

ما يستخدم على هيئة أقراص للمعدة. ومن أجل تخفيف وتسكين آلام الساق والقدمين.

الصنوبر

أفضل زيت يستخدم للاستنشاق أو للاحتراق، حيث إنه زيت قوى جداً، فهو منعش، ومنشط، ومقوِّ عام، وله أثر رائع على تنشيط الدورة الدموية ويساعد في إزالة البلغم والمخاط اللذين يتسبب فيهما برنامج الديتوكس.

الريحان

منشط ومقوِّ للمخ والعقل، ويستخدم لعلاج أمراض المعدة، ويمكن استخدامه كعلاج لأمراض الجهاز الهضمي خلال فترة برنامج التخلص من السموم، فهو يزرع الثقة والقوة وينشط الدورة الدموية ويزيد مستويات الطاقة. وبالرغم من ذلك، فهو قوى وفعال وينبغي أن يستخدم بحرص شديد.

التدليك

لا ينبغي أبداً إضافة الزيوت الأساسية الخام مباشرة على الجلد بدون أن تخفف في البداية، لأنها مركزة جداً ويمكن أن تتسبب في حدوث التهابات أو حروق في حالة عدم تخفيفها

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

(فمثلاً يخفف الطن من نبات البتلة بإضافة ٢ مل فقط من الزيت الخام).

ويجب أن تخفف بما هو معروف بالزيوت الناقلة (التي تحتوى على مادة حفازة ينقل بواسطتها عنصر ما من مركب إلى آخر أو بالعناصر الأساسية فى الزيوت - الخضراوات أو البذور الزيتية التي نستخدمها فى كل يوم فى المطبخ، حيث إن هذه الزيوت طبيعية تماماً، ويمكن بذلك أن يمتصها الجلد وتعمل كمرطب له، فمثلاً زيت الزيتون، وعباد الشمس، والعصفر، وجوز الهند، والسسم جميعها متاح. أما زيت الماكاداميا، وزيت اللوز، وزيت الحناء، وزيت الأفوكاتة، فهي زيوت نادرة الوجود ولكن يمكن العثور عليها فى متاجر الأغذية الصحية أو المهرة من الكيميائيين.

أما نسبة المزيج من أى زيت يستخدم للتدليك ويصنع فى المنزل فيجب ألا تزيد عن ثمانى قطرات من الزيت الأساسى لكل ٢٠ مل من الزيت الناقل. عليك فقط أن تمزج الزيوت الكافية للاستخدام المباشر - الزيوت الأساسية تعتبر مواد حافظة، ولكن إذا ما تم تخزينها بطريقة خاطئة فسوف يفسد المزيج.

قم بتجهيز زجاجة بلاستيكية أو سلطانية واسكب فيها ٢ مل من الزيت الناقل، ثم أضف الزيت الأساسى الذى ترغبه قطرة بقطرة، وتوقف عندما تشم رائحة قوية للمزيج حسب الرغبة وبعض الزيوت أقوى من البعض الآخر فربما تحتاج منها إلى قطرتين أو ثلاث.

تذكر أن ثمانى قطرات هي الحد الأقصى ، فمن الأفضل دائماً أن تحصل على القليل من الزيت الأساسى ، لأن استخدام الكثير جداً منه يمكن فى بعض الأحيان أن يتسبب فى شعورك بالصداع.

استخدم المزيج فى التدليك العادى ، أو اتبع برنامج التدليك المذكور فى الفصل الرابع ، وعندما تستكمل التدليك حاول أن تحتفظ بالزيت على جلدك على الأقل لمدة ساعة ، مما سيسمح للجسم بامتصاص الزيت الأساسى ، وإذا أردت أن ترتدى ملابسك بعد التدليك ، فعليك بإزالة مسح الزائد من الزيت أولاً لأنه ربما يبقع أو يلطخ ثيابك.

الاستحمام

كما ذكرنا فى التدليك ، لا يصح أبداً استخدام الزيوت الأساسية قبل تخفيفها بزيوت ناقلة أو السبرتو (كحول أبيض فهو مادة متطايرة) ومن المواد المتطايرة المتاحة اللبن والكحول ذو النسبة العالية المتوفر فى الفودكا (شراب روسي مسكر) ، حيث إنه عديم الرائحة ولا يحتوى على أى نسبة من السكر. هذه المنتجات سوف تخفف من الزيت الخام وتحوله إلى قطيرات صغيرة جداً ، مما سيجعله ينتشر بسرعة فى الماء ولا يسبب التهابات للجلد.

وتخفيف الزيوت الخام بزيوت ناقلة سوف يجعل ماء الاستحمام أكثر دهنية ، وهذا شئ عظيم ، حيث يمكنك من

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

التدليك بما يتبقى من الزيت بعد الاستحمام، ولكن إذا كنت تستحم أول شيء في كل صباح أو إذا كنت تحتاج إلى ارتداء ملابسك مباشرة بعد الاستحمام فسوف يكون تخفيف الزيت الخام بالكحول الأبيض (السيرتو) مثلاً أكثر فعالية وأماناً، حيث إنه سوف يتم امتصاصه مباشرة من قبل الجلد بدون ترك أية آثار دهنية على الجسم.

عند استخدام الزيوت في ماء الاستحمام ينبغي عدم استخدام الصابون، لأنه سوف يضيع فائدتها. اختر وقتاً تكون غير محتاج فيه إلى الاستحمام، مثلاً قبل الذهاب إلى الفراش أو بعد أن تكون قد استحمت حماماً عادياً سريعاً. املاً البانيو بماء ساخن بدرجة كافية ليبقى الماء ساخناً لمدة تتراوح ما بين خمس عشرة وعشرين دقيقة، ولكن لا ينبغي أن يكون ساخناً جداً بحيث يكون غير مناسب للجلوس فيه.

قرر ما إذا كنت ستستخدم زيتاً ناقلاً أو مادة متطايرة، وفي كلتا الحالتين فإنك تحتاج فقط إلى مقدار ملء ملعقة شاي من الزيت المفضل لك. أضف ما بين اثنتين إلى أربع قطرات من الزيت الأساسي. وعندما يمتلئ البانيو، دع الماء يهدأ ويستقر ثم ضع ملء ملعقة شاي من مزيج الزيت فوق سطحه.

أغلق جميع النوافذ بحيث لا يتسرب بخار الماء. ربما تحتاج إلى إضاءة بعض الشموع لتخلق جواً مريحاً هادئاً دافئاً، وبيبطة انزل في الماء، ثم ركز على التنفس ببطء وبعمق، استنشق جميع البخار المتصاعد من الزيت، واجعل بشرتك وجلدك يمتصان

جميع الزيوت. يجب أن تكون قادراً الآن على الاسترخاء تماماً. حاول أن تخلص عقلك أيضاً من المشاكل والهموم.

وعندما تفرغ من الاستحمام اخرج من الماء ببطء، وإذا كنت استخدمت زيتاً ناقلاً. حاول أن تجمع الزيت من فوق سطح الماء حول بشرتك. وجفف نفسك، ودع الكثير من الزيت ليبقى على جلدك بقدر المستطاع كمرطب طبيعي، ودع الباقي من الزيت ليمتصه الجسم تماماً. وأما إذا كنت قد استخدمت مادة متطايرة، فسوف تبقى هناك كمية قليلة من الزيت لتدلك به بشرتك. وإذا احتجت إلى ارتداء ملابسك بعد الاستحمام، فعليك أن تكون قادراً على أن تدع جسمك يمتص الزيت حيث إنه يمكنك دهان كريم للجسم.

والآن يجب أن تستريح بالذهاب إلى الفراش مباشرة.

الاستنشاق

استخدم الزيوت الخام الأساسية للاستنشاق، حيث إنها طريقة ممتازة للاستفادة منها مباشرة بدون الاضطرار إلى خلع أية ملابس. إذا استنشقت بخار هذه الزيوت فسوف تتفاعل في الجهاز الشمسي فوراً. لذلك يجب أن تراعى وتستخدم الكمية المطلوبة بحرص وحذر.

أولاً، قم بغلى بعض الماء واسكبه في سلطانية كبيرة، ثم أضف نقطتين أو ثلاثاً من الزيت المفضل لك - بدون إضافة أي زيوت للتخفيف حيث إن الزيت الخام هنا لن يلامس البشرة

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

مباشرة - ثم اخفض رأسك، وغطها بمنشفة أو قماشة خفيفة فوق السلطانية.

استنشق ببطء من الأنف ثم أخرج الهواء من الفم. يمكنك أن تخفض وجهك وتقربه من الماء كلما اعتدت على البخار، فالاستنشاق يعد طريقة ممتازة لعلاج نزلات البرد والسعال؛ لأن تأثيرها مباشر وسريع. استنشق لمدة خمس دقائق أو حتى تنال ما يكفيك من البخار المشبع برائحة الزيوت العطرية، ثم اكشف الغطاء من فوق رأسك واستنشق الهواء البارد.

يمكنك أيضاً استنشاق الزيوت بوضع نقطتين أو ثلاث نقاط في منديل قديم (يشترط أن يكون قديماً لأنه ربما تلطخه أو تبقعته الزيوت) واحمله بالقرب من أنفك أو فمك. لا تضع المنديل مباشرة على جلدك حتى لا تلهبه الزيوت.

الكمامات

أحياناً لا يحتاج الأمر إلا إلى سلطانية من الماء الساخن لإزالة الشعور بعدم الارتياح أو الآلام، ويعتبر استخدامه كمادة تحتوى على الزيوت العطرية شئ مماثل لذلك.

املاً سلطانية كبيرة بماء ساخن تحتمله اليد، وأضف إليه نقطتين من الزيت الخام المفضل لديك وانقع في ذلك الماء قطعة كبيرة من ثياب قطنية لمدة دقيقتين. اعصر هذه القطعة من القماش ثم اطوها أو اثنها، بحيث تصبح كالكمامة الكبيرة بدرجة كافية لتغطية المنطقة التي تشعر فيها بالآلام. ضع نقطتين أخريين من

الزيت الذى تريده مباشرة على الكمادة (فسوف ينتشر ويذوب ويمتزج) ويخفف بقطعة القماش القطنية. ثم ضع الكمادة على الجزء الذى يؤلمك. استخدم الكمادة حتى تبرد تماماً، وإذا أردت فيمكنك تكرار هذه العملية ثانية.

طريقة الكمادة مثالية لآلام الطمث لدى النساء، والحمى والصداع، إلى آخره، حيث إنه يمكن وضع الزيت مباشرة بطريقة مريحة. يمكنك بالطبع استخدام الكمادة فى أى وضع أو حالة ولأى سبب، وإذا سنحت لك فرصة للجلوس والاسترخاء خلال يوم مشحون بالعمل، فسوف يكون استخدام كمادة تحتوى على زيوت الأيلنج واللافندر لمدة خمس دقائق مريحاً جداً لك (كل من هذين النوعين يستخدم للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط).

مواقد الزيت

يعتبر موقد الزيت طريقة ممتازة لنشر الزيوت الخام فى الهواء وبذلك يمكنك الاستفادة من فوائدها ومزاياها العلاجية، حيث إنك تذهب يومياً إلى العمل وتلاقى الكثير من المتاعب. ملحوظة هامة: لا يصح استخدام الزيوت إذا وجد أطفال فى نفس المكان دون الخامسة.

يعد اختيار موقد الزيت هاماً حيث إن هناك الكثير من الطرق والوسائل التى تبدو رائعة ولكنها ليست عملية بدرجة كافية، وتحتاج إلى موقد ذى سلطانية كبيرة بدرجة كافية لتستوعب ١٢٠ مل من الماء (ما يساوى كوباً صغيراً). وإذا كانت السلطانية تحمل

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

ما هو أكثر من ذلك فسوف تستغرق وقتاً طويلاً لتسخن الماء، أما إذا كانت أصغر من ذلك بكثير فسوف يحترق ما بداخلها وتجف مسببة رائحة كريهة قبل احتراق الشمعة.

وتحتاج لأن تملأ الموقد بالماء، وتشعل الشمعة التي توجد فى الأسفل، ثم لتضع أربع أو خمس قطرات من الزيت الذى تختاره على سطح الماء. لا تفرط فى استخدام الكثير من الزيت فى الموقد، حيث إن رائحة البخار سوف تنتشر خلال المبنى بأكمله، ولكن إذا بدأت فى الشعور بصداع خفيف، فقم ببساطة بإضافة المزيد من الماء أو أطفئ الشمعة.

والبديل هو أن تستخدم المواقد الخافقة. مثل التراكوتا (الطين النضيج) التى تعمل بضوء المصابيح الكهربائية المتوهجة، أو الأطباق الصينية الحرارية التى تعمل بالكهرباء. ضع بضع نقاط من الزيت المفضل لك على السطح الساخن، وبذلك تتسبب الحرارة فى تصاعد البخار، ويمكن التحكم فيها إما من خلال إطفائها أى إيقافها عن العمل أو بإزالة موقد التراكوتا.

التدليك

إلى جانب الزيوت العطرية، يعتبر التدليك من أقدم الطرق المعروفة فى العلاج التكميلى، وكما هى الحال بالنسبة للزيوت العطرية، يمكن للتدليك أن يكون لكل جزء على حدة (فيمكن تدليك الوجه فقط أو القدمين فقط) أو بوجه عام (التدليك الذى يشمل كل جزء فى الجسم، بما فى ذلك البطن والردفان).

يعمل التدليك التقليدي على زيادة الدورة الدموية، والتي بدورها تساعد على تدفق الأوعية الدموية، ولذلك تأثير رائع على جهاز المناعة ويساعد الجسم على توازنه وصحته، ويجب خلال برنامج التخلص من السموم في الجسم أن يستخدم أى علاج يساعد على تقوية هذه الوظائف ويستفاد منه بقدر المستطاع. يتم استخدام التدليك لعلاج جميع ما يلزم بالعضلات من أوجاع وآلام وتشنجات وتقلصات وشد. حيث إن زيادة تدفق الدم تساعد فى استعادة والحفاظ على الصحة والنشاط. هناك الكثير من الآثار الجانبية الأخرى لهذه الفوائد - مثل صحة ونشاط البشرة، والارتياح العقلي والذهني، وانخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب، وما إلى ذلك.

إننا نميل إلى الاعتقاد بأن التدليك وسيلة سويدية أو علاجية أو ترجع إلى طقوس مقدسة. ليس هناك فارق كبير بينها جميعاً، حيث إن حركات التدليك تنبع من ثلاث طرق أصلية سويدية.

- **ايفليوراج:** وهى انبساط اليدين بحيث تشد اللحم من أسفل الجسم إلى أعلاه باتجاه الرأس ومن الخف من الأعلى إلى الأسفل، وتستخدم هذه الطريقة لتدفئة وتسخين العضلات واللحم وزيادة الدورة الدموية قبيل العمل العميق.

- **بيتريساج:** تدليك الجسم وليه بشد العضلات بحيث يعمل كل من اللحم والعضلات ضد بعضها البعض أو يضغط على اللحم ليضغط على العظم، وبذلك يتسبب فى حدوث احتكاك أعمق، وتستخدم هذه الطريقة

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

لتليين العضلات واللحم ولعلاج أى توتر أو شد وتقلص عضلى.

● تابوتمنت : وهى عبارة عن حركات سريعة قوية، كما لو كنت تمسك سكيناً وتقطع شيئاً إرباً إرباً، فهذه حركات تعتمد على الضربات المتوالية (بجانب اليد التى تستخدم كأداة لتقطيع اللحم) وكذلك التكوير (وهو جعل اليدين على شكل كوب وضرب اللحم فى حركات متوالية سريعة لجذب الدم إلى السطح) وكذلك الضرب أو اللكم (وهو بأن تطبق اليدين وتضرب اللحم فى توال وسرعة لتتسبب فى إحداث تأثير أعمق على العضلات، وبذلك تزيد من تدفق الدورة الدموية).

وهناك العديد من الأنواع الأخرى للتدليك - كالتدليك العلاجى، والرياضى، والهندي... إلخ، وكل هذه الأنواع ذو قيمة كبيرة، ولكن أنسب شىء لبرنامج التخلص من السموم هو العلاج التقليدى بالزيوت العطرية وطرق التدليك التقليدية.

وسوف يستخدم أخصائيو التدليك إما الزيوت العطرية مثل الزيوت الناقل، أو مزيجاً من الزيوت المخففة وبعض الزيوت الخام، وخلال عملية التدليك يستلقى الشخص المحتاج للعلاج على أريكة، ويرتدى ملابس الداخلية أو ملابس خفيفة جداً، ويغطى بملاءة خفيفة للاحتفاظ بالدفء، وينبغى أن تكون الغرفة التى تجرى فيها عملية التدليك هادئة ودافئة، وينبغى أن تكون جميع حركات التدليك فى اتجاه القلب؛ لأن ذلك يساعد على

تدفق الدم خلال الجسم ويزيد من تدفق الدورة الدموية والأوعية الدموية.

ويجب أن تكون الحركات الأولية مريحة، دافئة وناعمة، وألا تسبب حدوث أية آلام - ربما يكون هناك شعور بعدم الارتياح، ولكن الألم الحقيقي غير صحيح، وينبغي أن تتوافق حركات التدليك مع التنفس. وأن تكون ذات سير منظم؛ لأنه كلما تطور العلاج بالتدليك، بدأت العضلات في الدفء ويمكن للحركات أن تصبح أنشط وأقوى. حيث يعمل المتخصص على تليين العضلات مع تخليصها من أية سموم. كما أنه يخلص الجسم أيضاً من أية فضلات، وبمجرد أن يدفأ الجزء الذي يعمل المتخصص على تدليكه. فيمكن للشخص الذي يعالج أن يشعر بعدم الارتياح أو التعب ولكن ذلك سيساعد على القضاء على مشاكل الجلوس لفترات طويلة أو حالات الشد العضلي.

مهما كان السبب الذي يدفعك لتلقى العلاج عن طريق جلسات التدليك، إلا أنه ينبغي أن يمنحك ذلك الشعور التام بالاسترخاء والراحة إذا ما تم إجراء عملية التدليك بشكل صحيح. ربما تشعر بالإجهاد، ولكن ينبغي أن يكون ذلك شعوراً بالنشاط والقوة وليس بالتعب والألم.

أما التدليك أثناء برنامج التخلص من السموم في الجسم فهو رائع، حيث إن الحركات الخفيفة تريحك وتشعرك بالدفء، والحركات الأعمق تريح العضلات وتزيد من تدفق الدورة الدموية لتساعد في عملية تطهير وتنظيف الأمعاء، كما أن الحركات القوية تشعرك بالحيوية والنشاط.

تمييز هام

من الأخطاء الشائعة أن تعتقد أن الزيوت العطرية والتدليك شيء واحد، فقد صمم العلاج عن طريق التدليك بالزيوت العطرية لتسهيل الامتصاص الأمثل للزيوت الأساسية، فالعلاج يهدف إلى جسمك. مما يساعد على زيادة تدفق الدورة الدموية. بحيث يستطيع الجسم أن يمتص الزيوت كلية، والأمر يعتمد على المزايا العلاجية للزيوت التي تحدث الآثار الإيجابية على الجسم بينما يتلقى الشخص العلاج، ولكن التدليك هنا ليس علاجاً بدنياً في حد ذاته.

وقد صممت الطرق العلاجية بالتدليك لتحسين الدورة الدموية بالجسم، وكذلك تدفق الدم في الأوعية الدموية وتقوية جهاز المناعة من خلال الاستخدام البدني للسرعات والضغطات المختلفة لحركات التدليك، فسوف تشعر بالإجهاد بعدم تلقي جلسة تدليك أكثر من شعورك بالإجهاد بعد تلقي جلسة علاج بالزيوت العطرية.

وكل من هاتين الطريقتين لها قيمتها العالية، وينبغي أن يعلم المتلقي لهذه العلاجات الفرق بينهما لأجل اتخاذ القرار بشأن اختيار أي منهما، فالشخص الذي يؤلمه ظهره بعد قضاء يوم طويل في أعمال بستانية يمكن علاجه إما بالزيوت العطرية أو بالتدليك، ولكن عليك أن تعلم كيف يختلف كل منهما عن الآخر، فسوف يهدف التدليك العضلات بحيث يزول عنها أي

شعور بالشد أو التقلص بالإضافة إلى زيادة تدفق الدورة الدموية وتقويتها، فالمزج بين الاحتكاك العميق وحركات التدليك يمكن أن ينصح به، كما أن الزيوت العطرية مثل الزنجبيل والفلفل الأسود تدفئ العضلات، لذا يمكن استخدامها إلى جانب حركات تدليكية بطيئة طويلة، مما يساعد على زيادة تدفق الدم إلى سطح الجسم لضمان الامتصاص الأمثل للزيوت. وسوف تصل إلى نفس النتائج في كلتا الحالتين - وهي ارتياح الجسم تماماً وارتياح العضلات وتخلصها من أي شد أو توتر.

العلاج عن طريق اللمس الانعكاسي

تعتمد هذه الطريقة على مبدأ لمس مناطق معينة أو أجزاء معينة من القدمين لها صلة ببعض أجزاء أو أعضاء أو أنظمة داخل الجسم، وبالعامل على هذه المناطق أو الأجزاء يمكن للأخصائي أن يعالج مناطق المرض، وعدم التوازن أو الضعف، وهي طريقة قديمة جداً، وقد تم ممارستها منذ عصور قدماء المصريين، والعلاج عن طريق اللمس الانعكاسي يعتبر طريقة ممتازة وأداة تشخيصية حيث إنها يمكن أن تكشف عن المشاكل داخل الجسم، حتى لو كانت في مراحل مبكرة، ويمكن للأخصائي حينئذ أن يقوم بعمله في هذه المناطق قبل حدوث أية تطورات خطيرة للمرض أو المشكلة.

وخلال العلاج بهذه الطريقة يجلس المريض أو يستلقي على أريكة العلاج أو سرير العلاج بينما يقوم الأخصائي باتباع ترتيب

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

معين من الحركات حول كل قدم. تغطي كل جزء أو منطقة انعكاسية (أى ينعكس الشعور بالمرض أو الراحة فيها على أجزاء وأنظمة معينة فى الجسم) وسوف يسأل الأخصائى المريض تحديد مناطق الألم، والتي يتم العمل على تحسينها وعلاجها. ويقوم الأخصائىون غالباً باستخدام مسحوق الآذريون (نبات زهرى) أو مسحوق الطلق المعتاد (وهو مسحوق مؤلف من طلق معطر) لجعل العلاج أسهل.

ومعروف أنه خلال برنامج التخلص من السموم يحدث تغييرات لأنظمة الجسم الداخلية وأعضاء الجسم. ويمكن للعلاج عن طريق اللمس الانعكاسى أن يساعد الجسم خلال برنامج التخلص من السموم. وذلك بتحقيق التوازن لبعض الأعضاء مثل الكلية والكبد. كما أنه يساعد الأمعاء على القيام بعملية التنظيف والتطهير بدون التسبب فى حدوث أى ضغوط أو خلل.

ويمكن للعلاج عن طريق اللمس الانعكاسى أن يخبرك بما يتطلبه جسمك أو ببساطة ما يدور بداخله. فإذا كنت تتلقى أية أدوية أو أى علاج بينما تتابع برنامج التخلص من السموم فسوف تجد غالباً (مناطق مؤلمة أو ضعيفة) فى المثانة، والكلية، والجهاز الهضمى. وجميعها يقوم بعمل شاق ووظائف هامة فى الجسم وسوف يقوم الأخصائى بعمله فى هذه المناطق بالتحديد لجعلها فى حالة ممتازة لكى تستمر فى عملية التطهير وتخليص الجسم من السموم.

وسوف يظهر العلاج عن طريق اللمس الانعكاسى أية مناطق بها خلل فى الجسم، ويمكن للأخصائى أن يعمل على علاجها ووقايتها، أما إذا كنت تتمتع بصحة جيدة جداً أو أنك اتبعت برنامجاً للتخلص من السموم وقد جنيت ثماره، فيمكن للعلاج بهذه الطريقة أن يفيدك أيضاً للحفاظ والوقاية، وعلى أية حال فإن هذا العلاج يقدم لك الراحة والاسترخاء لساعات طويلة.

الغسيل القولونى

على الرغم من وجود الغسيل القولونى منذ قديم الأزل حوالى ١٥٠٠ قبل الميلاد، إلا أنه يبدو وكأنه علاج جديد وتجريبى لمعظم الناس، فهو عبارة عن غسيل داخلى ويساعد على تنظيف القولون من أية سموم متراكمة، أو غازات، أو براز أو رواسب مخاطية. يقوم الأخصائى برقة بضخ المياه النقية إلى المستقيم، الذى يبدأ فى التليين، ويقوم بطرد أى آثار أو تراكمات للسموم والفضلات.

يعد غسيل القولون فعالاً للغاية خلال برنامج التخلص من السموم، فبينما تطبق ذلك البرنامج سوف تقضى على جميع مصادر السموم من نظامك الغذائى، مما يعنى أن السموم الأصلية بمجرد إزالتها فى العضلات، لا يحل محلها سموم أخرى، ولكن ستزال من هناك بقايا السموم المتبقية داخل جسمك من الفترة التى تسبق برنامج التخلص من السموم، فى حين إن الأطعمة مثل الأرز المسفوع بالشمس، والجوز، والحبوب سوف تساعد على

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

التقليل منها. وسوف تسرع عملية غسيل القولون بالتخلص من هذه السموم وتقوم بطردها على الفور.

وسوف يطلب منك أخصائي غسيل القولون أن تنام أو تستلقي على أريكة أو سرير. مع تغطية الجزء الأسفل من جسمك بملاءة خفيفة أو منشفة. ويتم إدخال المياه المنقاة ذات درجة الحرارة المعتدلة عن طريق ضغط خفيف إلى المستقيم. ومنه إلى القولون. وسوف يستخدم الأخصائي التدليك ليساعد الماء على تليين وتطهير القولون من البراز والفضلات، التي يتم طردها مع فضلات المياه. ويتم العمل على تنظيف وغسيل القولون على مراحل: كل مرة يتم فيها ضخ المياه وطردها. حتى تنظيف وغسيل المنطقة بأكملها. وسوف يقترح الأخصائي أيضاً المركبات والأدوية الصحيحة، وتستغرق الجلسة بأكملها أقل من ساعة.

يدرك أخصائيو العلاج تماماً الظروف غير المعتادة. التي يفرضونها على الأشخاص المعالجين لديهم. ويلاحظ عليهم نتيجة لذلك الحياء والخجل أثناء الجلسات العلاجية، أما الآثار المترتبة على غسيل القولون فهي مشابهة تماماً لتلك التي تعقب اتباع برنامج كامل للتخلص من السموم: شعور بالتحسن والخفة وشفاء الذهن وتزايد الطاقة والنشاط، والتخلص من أي شعور بالانتفاخ، والارتياح من الإمساك والتمنع بجلد أو بشرة نضرة.

وغسيل القولون ليس من الأشياء التي تخطر على العقل أو على البال كعلاج تكميلي - فالناس عادة ما يفكرون في التدليك أو الزيوت العطرية.

ولكن إذا فكرت فى أن تجرب العلاج بهذه الطريقة لترى الآثار المترتبة عليه، أو إذا كنت تعتقد أنه ربما يساعد ويفيد ولكن لم تفكر أبداً فى حجز جلسة علاجية، فقد حان الوقت الآن لتجرب! إنه علاج غير مؤلم، مختلف، يجعلك تشعر بالراحة، كما أنه يساعدك على التخلص من السموم فى الجسم.

الترطيب والنداوة

سوف تقوم بفصل أشياء كثيرة جديدة ومختلفة فى الجسم أثناء اتباعك لبرنامج التخلص من السموم فى الجسم، وسوف يتسبب جميعها فى ارتفاع مستويات الطاقة سواء داخلياً أو خارجياً، ففى خلال أية عملية سوف يستنفد الجسم أية سوائل فى التمارين، أو كثيراً من العرق، أو يتولى تجديد الخلايا فى الجسم، أو استئصال السموم، أو التطهير إلخ. ينبغى تعويض السوائل التى يتم فقدانها إذا ما أردت أن يحتفظ جسمك بأفضل مستويات الطاقة وبالتخلص من السموم.

إنك تعلم بالفعل أنك تحتاج إلى شرب على الأقل (١٠٧٥) لتراً من الماء فى اليوم لتحافظ على ثبات نسبة السوائل فى الجسم، ولكنك تحتاج أيضاً إلى التأكد من أن الأنواع الأخرى من المرطبات على رأس الأشياء التى تهتم بها، ففى كل مرة تستحم أو تغتسل، أو تتلقى علاجاً ما، أو تقوم بأى عمليات علاجية للعناية بالجسم، خاصة ببرنامج التخلص من (السموم) ينبغى أن ترطب بشرتك (جلدك).

طرق دعم برنامج التخلص من المشكلات الصحية

فالحفاظ على مستويات الرطوبة في جسمك وكذلك وجهك يعتبر شيئاً هاماً في برنامج التخلص من السموم. واعلم أن الحفاظ على الخلايا والجلد في حالة جيدة سوف يساعد على:

- إضفاء مظهر دافئ على بشرتك.
- السماح لبشرتك بالتخلص من الخلايا الميتة بفعالية أكثر.
- توقف بشرتك عن الظهور بمظهر جاف ومتعب.

يعتبر روتين العناية بالبشرة اليومي شيئاً أساسياً إذا أردت أن تحتفظ بها في أفضل وأحسن حال. تذكر أنه يفضل أن تقوم دائماً (بغسل الجلد أو البشرة بالماء ثم تستخدم عقب ذلك أحد المرطبات في كل يوم) على أن تقوم ما بين الحين والآخر بالكثير من (التنظيف والفرك أو حك الجلد، وعمل أقنعة تنظيف للوجه، أو تقشير الجلد مرة كل شهر أو كلما تذكرت) وعلى الرغم من أن الإعلانات تحاول إقناعنا بأن الأنواع المختلفة من الكريم والجلي ليست الطريقة الوحيدة للحفاظ على رطوبة ونضارة البشرة، فإن الزيوت تتمتع بنفس القدر من الفعالية، ما لم تكن أفضل.

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوى

يعد النسيج الخلوى أحد الموضوعات الأكثر إثارة للجدل فى عالم الصحة والجمال، فلقد كان تأثيره يبقى للأبد، ولكن التطور الأخير فى إنتاج الكثير من الكريمات والغسول المعروف بمضاد النسيج الخلوى والذى تقدمه صناعة المستحضرات التجميلية قد أفسح لنا الأمل، ومن أجل ذلك صرنا نصدق أننا يمكننا تقليل آثار النسيج الخلوى أو التخلص منها تماماً. حقاً إذا لم نجر جراحة، فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوى أو لنقل لتحسن الحالة هى تغيير نوعية الغذاء الذى نغذى به أجسامنا وكذلك تغيير الطريقة التى نترىض بها والطريقة التى نتعامل بها مع أجسامنا.

معظمنا من السيدات الغربيات مصابات بالنسيج الخلوى بسبب أسلوب حياتنا - نظام غذائنا ومستوى النشاط وليست الجينات التى نرثها، ولهذا فإن هذا شىء يمكننا تغييره إذا رغبتنا، أما السيدات الشرقيات بما لديهن من أسلوب حياة مختلف ونظام غذائى مختلف فأقل احتمالاً لنمو النسيج الخلوى، وبعض الثقافات أقل عرضة للنسيج الخلوى من الثقافات الأخرى

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوي

ببساطة لأن نسب الجسم العامة وتوزيع خلية الدهون تختلف من ثقافة إلى أخرى.

وعلى العكس من الاعتقاد الشائع . فإن الهرمونات الأنثوية لا تسبب بالفعل النسيج الخلوي . إلا أنها تساعد على نموه، وذلك يعين على تفسير احتمالية نموه خلال سن البلوغ والحمل، وأوقات الدورة الشهرية. إننا نفكك الهرمونات، وبنفس الطريقة، فإن السيدات اللاتي يقمن بتناول هرمون تكميلي مثل أقراص منع الحمل أو HRT يغيرن بذلك حالة الجسم الطبيعية وربما يزيد الانتفاخ أو قدرة الجسم على إفراز السوائل، وسائل اللنف بصورة فعالة، ولكن لسوء الحظ. لا يختفى النسيج الخلوي فقط عندما تتوقف النوبات الهرمونية، وعلى الرغم من أن أجسامنا لديها نفس عدد خلايا الدهون، فإن الهرمونات تقوم بتحديد أجسامها وأشكالها وتجميعها وتوزيعها. إن الضغط وأسلوب الحياة الذي يتميز بكثرة الجلوس والملبس والحالة المزاجية والدورة الدموية السيئة وأسلوب الغذاء والأكل بكثرة في وقت قصير، كل ذلك يساهم في تكوينه.

الرجال أيضاً يصابون بالنسيج الخلوي، فهرموناتهم تنظمه لتجميعه فوق وحول الوسط، حيث تتركز خلايا الدهون الخاصة بهم بكثرة، بينما تنظمه هرمونات السيدات لتجميعه على الأرداف والأوراك، حيث تتركز الدهون في حالة استعداد لميلاد الطفل، ويبدو النسيج الخلوي مختلفاً في حالة الرجال، لأن أنسجتهم الضامة لفص المثبر مجمعة بشكل أكثر شدة وضيقاً،

ولأن جلدهم أغلظ ولديهم نسبة مئوية عالية من نسيج عضلى من ٤٠ - ٤٥٪ مقارنة بـ ٣٠٪ عند السيدات.

وعندما تصبح الدورة الدموية بطيئة، فإن الفضلات والسموم والتحرك البطيء لسائل اللف يتجمع بين هذه الأنسجة الضامة لفص المثبر وتؤدى إلى النسيج الخلوى.

ويمكن أن يختلف شكلها الظاهرى بصورة كبيرة، فبعض الناس ينمو لديهم تأثير "قشرة البرتقالة" بشكل ثابت والبعض الآخر تنمو لديهم نتوءات غير منظمة، وفي بعض الأحيان لا يلاحظ النسيج الخلوى لكون جلد الشخص متيناً.

كيف تغير العوامل التى تستطيع أن تؤثر عليها؟ وكيف نوقف ببطء الدورة الدموية، وببطء تدفق سائل اللف، والتجميع بين الأنسجة الضامة لفص المثبر؟ كيف تتخلص من كل عوامل أساليب الحياة التى تزيد من الميل إلى نمو النسيج الخلوى؟

إنها مسألة خاصة بإعادة الجسم إلى التوازن والحفاظ على هذه الحالة والإجابة سهلة إلى حد ما، فهى تكمن فى التخلص من السموم، وبرنامج التخلص من السموم هو البرنامج الوحيد الفعال ضد النسيج الخلوى، ثم معالجة نظام الغذاء والتمارين ووضع الجلوس، والجلد، وكل المعالجات المتعلقة بذلك.

والخبر السار هو أنك إذا كنت تسير وفق برنامج التخلص من السموم، فسوف تقلل بشكل حتمى أو تزيل تماماً أى نسيج خلوى لديك، بما له من تأثير جانبي.

نظرة عن كثب للأسباب

ومن خلال النظر عن كثب لأسباب النسيج الخلوى سوف ترى كيف أن برنامج التخلص من السموم هو الحل الوحيد.

عادات الأكل المفتقر إلى القيمة الغذائية

عدم تناول الطعام المفيد

إذا لم تكن تهتم بما تأكله أو تأكل ماشياً أو تتناول الأطعمة قبل تعليبها أو الوجبات الجاهزة، فمن المحتمل أن يكون غذاؤك خالياً من الدهون والسكر، وعندما يتم توزيع هذه الدهون والسكريات بواسطة "الأيض" فإن كثيراً من المنتج يكون فائضاً عن المتطلبات الغذائية، وتكون النتيجة الدهون، وتتراكم الدهون عند السيدات بصفة طبيعية حول الأوراك ومنطقة الأرداف.

ويشكل الوزن المتزايد ضغطاً على خلايا الجلد والنسيج وينتج عن الضعف المستمر لهذا النسيج ضعف دائم يكشف عن نفسه فى استرخاء الجلد وسقوط اللحم، ومن الممكن أن يؤدي ضعف الجلد إلى أن تكون رؤية النسيج الخلوى أوضح.

النظام الغذائى والأكل بكثرة

إذا كنت تغير من طريقة أكلك باستمرار، وتأكل فى أسبوع كميات كبيرة من الطعام، والأسبوع الذى يليه لا تأكل شيئاً، لأنك تقوم بنظام غذائى "الرجيم" فإن جسمك سوف يبذل كل

طاقته لتقليل هذا الاضطراب ويكون في "حالة جوع" لكي ينظم ارتفاعات وانخفاضات النظام الغذائي والأكل بكثرة. فإن عمليات "الأيض" تتباطأ لكي لا تحرق الدهون، وبهذا سوف يكون لديك مخزونات من الدهون لاستخدامها كطاقة في الوقت التالي للجوع، وتكون النتيجة أنك حتى لو قمت بنظام غذائي "رجيم" لا تفقد الوزن. إذا بدأت في زيادة الكميات التي تأكلها على مدى فترة قصيرة من الوقت. فإن جسمك لن يكون مستعداً للتعامل مع الزائد، فهو ليس في وضع آلي لارتفاع معدل "الأيض" وإنك لتشعر بالانتفاخ.

ويقوم نظام سائل اللف والدورة الدموية بالتمدد بصورة عالية ولا تستطيع أن تتعامل مع الفضلات الزائدة بفاعلية، مما يؤدي إلى تخزين الفضلات في الجسم ويزيد من حدوث النسيج الخلوي.

أخطار نظام الغذاء غير المتوازن

إذا كنت تأكل طوع نظام غذائي غير متوازن، فلن يزود جسمك بالغذاء الضروري الذي يتطلبه لتصنيع الطعام، ويظل جسمك في حالة هزال، وإن نظام الغذائي المملوء بالأطعمة الجاهزة، والأطعمة قبل تعبئتها والطعام المصنع نظام غذائي عامر بالألوان، والنكهات، والمواد الحافظة، والمحليات، ومن المحتمل أن يكون نظاماً غذائياً سائداً يحتوى على الصوديوم.

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوي

ربما لا تكون هناك آليات كافية في النظام الغذائي ولا يوجد تقريباً أطعمة طازجة، وعندما يتم شحن الجسم بالمغذيات شبه القياسية على مدى فترة ممتدة من الوقت فسوف تكون النتيجة التعب، والنعاس غير السوي، وألم العضلة والإجهاد.

الحساسية المفرطة للطعام

إذا لم يتم الانتباه إلى الحساسيات المفرطة للطعام الشخصي فسوف ينتج عنه زيادة مواد يجد الجسم من الصعوبة أن يتعامل معها، فالكثير من الناس لديهم حساسية لبعض الأطعمة المعنية، وهذه الأطعمة هي الأكثر شيوعاً:

- جميع منتجات الألبان.
- الكافيين (المادة المنبهة في البن والشاي).
- الكحوليات.
- الملت.
- الخميرة.
- المنتجات الأساسية للقمح "الدقيق - الخبز - الباستا".
- الشعير.
- الذرة.
- الجاودر.

- الدقيق المنقى .
- الشيكولاتة .
- السكر المنقى .
- النشا المكرر .

إن الطريقة السهلة لاكتشاف الحساسية للغذاء هي تحديد ما تعتمد عليه في نظامك الغذائي، وما ترغب فيه مثل الخبز، والجبن ربما سبب لك الضرر أكثر من النفع . ويجب أن تقلل أو تتخلص منه في نظامك الغذائي .

عدم توازن الصوديوم والبوتاسيوم

إن التوازن الدقيق فيما يتعلق بالبوتاسيوم والصوديوم في أجسامنا يعتبر أمراً حاسماً للتدفق الفعال للأكسجين والغذاء الضروري والفضلات من وإلى الخلايا، ويوجد الصوديوم بشكل أساسي . فلذلك يؤدي توازن البوتاسيوم والصوديوم في الجسم إلى توظيف كامل "للضخ" فيقوم الصوديوم بالامتصاص والبوتاسيوم بالطرده، وإذا لم يكن هذا الضخ متوازناً وأصبح الصوديوم مسيطراً بين الخلايا بطيئة ويتباطأ التخلص من الفضلات ويؤدي إلى تراكمها .

وتحبس السوائل ويحدث الاحتقان، وتكون التأثيرات المؤقتة هي الإنتفاخ واحتباس السائل أما التأثيرات طويلة الفترة فتكون التجدد السيء للخلية والتجدد للعضو الذي يدمر التركيب

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوي

الداخلي للخلايا أن كل الأطعمة المصنعة تحتوي على ملح زائد. ونحن نضيف الملح بشكل طبيعي عندما نطهو ونضيف أكثر على الطبق عندما نجلس لتناول الطعام.

تستخدم براءم التذوق للملح، والتي تجعلنا نزيد من تحملنا للملح وبالتالي من مقدار ما نتناوله.

وإنه لمن الصعب أن تضع على أساس يومي بوتاسيوم يكفي في النظام الغذائي لكي توازن المعدلات العالية للصوديوم، ويوجد البوتاسيوم بكميات كبيرة في الفاكهة الطازجة، والخضراوات الطازجة والبقول والبذور ذات الفروع.

يحتاج نظامك الغذائي إلى احتوائه على كمية بوتاسيوم ضعف الصوديوم لكي ينتج عن ذلك تدفق صحي للغذاء والإخراج الفعال للفضلات، فهناك طرق متعددة يمكنك فعل ذلك من خلالها:

- تجنب الأطعمة الجاهزة، المصنوعة، والمعلبة.
- لا تتجنب وضع الملح عندما تطهو، وقم بتقليله، فإننا نضيفه بصفة آلية بلا إعطاء فرصة للتذوق أولاً.

إذا كان طعامك يفتقر إلى النكهة المطلوبة فابحث عن أعشاب وتوابل أخرى كبديل مثل الفلفل الأحمر والفلفل الأبيض أو الأسود، والثوم، ... الخ، فستعمل هذه التوابل بدورها على إضافة نكهة، ومن الممكن أن تضيف طعاماً جديداً، بالإضافة إلى أنها مغذيات ممتازة.

- يكون السمك المعلب غالباً مزوداً بمحلول ملحي . وكذلك الخضراوات المعلبة . فإذا قمت بشطف هذه الخضراوات قبل أكلها فسوف تقلل من مقدار الملح بشكل كبير .
- انتبه إلى كلمة "الصوديوم" في قائمة المحتويات . فهي تعنى الملح . قم دائماً بقراءة قوائم المحتويات المكتوبة على الأطعمة المحفوظة . فسوف تجد هذه الكلمات : بيكربونات الصودا وبيكربونات الصوديوم وحامض الصوديوم الأحادي وكبريتيت الصوديوم . وبنزوات الصوديوم .
- احرص على زيادة مقدار ما تأخذه من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل البطاطس والشمام والجزر وكرنب هليونى والتمر والبطيخ وكرنب بروكس وجميع الخضراوات الطازجة .
- قم بتناول الكثير من البقوليات (فاصوليا ، فول ... الخ) .
- قم بتناول خضراواتك نيئة أو قم بطبخها مستخدماً أقل مقدار من الماء أو قم بطهى الخضار على البخار والأفضل أن تستخدم السائل الذى قمت بطهى الخضار فيه لعمل حساء أو مرق .

الضغط

إنه لا يمكنك أن تحدد بسهولة العلاقة بين الضغط العصبي والنسيج الخلوي، كما لا تستطيع أن تحدد العلاقة بين الضغط العصبي وتوازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، ولكن ثمة علاقة بالتأكيد، وهي كالتالي: تؤدي المواقف التي تتسم بالشدة العصبي إلى إفراز هرمون الإدرينالين لأجزاء متعددة في الجسم على صلة بذلك. فمثلاً يتم إفرازه للأرجل للهروب، وللأكتاف والأذرع للقتال... الخ. ويعتبر هذا استجابة للقتال أو الهروب كما قمنا بشرحها سابقاً.

ويستخدم الإدرينالين في عديد من الوظائف الأخرى، من بينها تنظيم الماء، وتتسبب معدلات الضغط العصبي المتزايد إلى إفرازات هرمون الإدرنالين والذي يسبب عدم توازن في معدلات البوتاسيوم/ الصوديوم مما يؤدي بدوره إلى الانتفاخ واحتباس السوائل.

ويعد الشد العصبي حالة أبدية، ونحن نصاب بالشد العصبي وينتابنا التعب ولا نستطيع أن نفعل أي شئ لتقليل الشد العصبي، مما أصبح مزعجاً في حد ذاته ويزيد من الشد العصبي بالتالي (وهكذا)

إذا كنت تقع تحت ضغط عصبي فيجب عليك أن تحاول تبين الأسباب، ثم تقوم ببعض التغييرات لحياتك مما يؤدي إلى تخفيف أو إزالة الأسباب، وفي نفس الوقت يمكن أن تدخل إلى حياتك بعض الوسائل البسيطة التي سيكون لها فوائد عديدة.

- تناول الماء
- نظام غذائي صحي ومتوازن.
- أساليب للتنفس.
- أسلوب راحة.
- التمرين.
- الإيجابية.
- التفكير الإيجابي.
- التدليك.
- العلاج بالزيوت العطرية.
- الراحة.
- المشى.

وكل هذه المواضيع قد تم تناولها باستفاضة فى الفصل الرابع والتاسع.

وضع الجلوس والملبس

أهمية الوضع السلبي

إن جسم الإنسان مصمم بطريقة تسمح بمسافة كافية لأعضائنا الداخلية حتى تقوم بوظيفتها بطريقة صحيحة وبدون أى إعاقة، وتغيير هذه المسافة من خلال وضع الجلوس السيئ يعنى أن

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوى

الجسم يضطر للعمل فى بيئة غير طبيعية. مما يتسبب فى التدفق البطيء للدم. وعدم القدرة على التنفس بعمق. وتساقط الجلد والحركة المقيدة للمعدة وانقباض العضلة مع تدفق غير فعال للدم. ولسائل اللف والفضلات فى الجسم. وينتج عن ذلك الاحتقان وبالتالي النسيج الخلوى.

تجنب الملابس المقيدة للحركة

يعد ارتداء الملابس المقيدة للحركة طريقة أخرى لإتلاف هذه المسافة التى توجد بين الأعضاء. ولتتذكر الموضة المتعلقة بشراء سراويل الجينز الضيقة ثم ضيقها عن أن تسحب قبل ارتدائها.

ولنتذكر الأحزمة العريضة التى كنت تشدها على وسطك حتى أصبحت عملية التنفس إضافة اختيارية وكذلك التمايل مرتدياً حذاء طول كعبه ؛ بوصات؛ ولأنك مراهق تجرب وتريد أن تحصل على كل هذه البوصات المهمة، وكل هذه الموضات (كل جيل له الموضة الخاصة به) لا تقيد فقط الحركة الجسمانية اليومية ولكن الحركة الطبيعية فى الجسم، وينتج الاختناق عن هذا التقيد ويزيد من احتمالية النسيج الخلوى.

السكون

فى كل يوم نقضى بشكل نمطى ٨ ساعات راقدين و٨ ساعات جالسين والوقت المتبقى مقسم بين الوقوف والمشي. فنحن نستلقى

فى الفراش للنوم، ونجلس فى السيارة، وفى الأتوبيس، وفى القطار وعلى المقعد. ونجلس لمشاهدة فيلم وكذلك لمشاهدة التلفيزيون، ولتناول الطعام ونقف للتكلم مع الزملاء أو الجيران، ونجلس مع الأطفال الصغار أثناء نومهم، وكذلك للراحة.

وإننا لنعلم أن الحركة مهمة لكبار السن أو المرضى، فهى تمنع تلف العضلة وتقرحات الفراش والضعف وارتشاح سائل فى النسيج الخلوى، وتمنع كذلك سوء الدورة الدموية وضعف التنفس. ولكننا لا نتوقف أبداً لنفكر أن ربما حدث لنا أحد هذه الآثار، وإذا حدث لنا ذلك، فستكون حالة شديدة. أما إذا لم ننتبه لذلك، فسيؤدى إلى انتفاخ الكاحل أو إلى أن تصبح الدورة الدموية بطيئة، وذلك من خلال طريقة العمل الطبيعية الخاصة بنا.

قم بتدوين معدلات الأنشطة اليومية الخاصة بك فى مفكرة

كم من الوقت تجلس؟

كم عدد المرات التى تتركب فيها السيارة بينما تستطيع أن تمشى؟ كم عدد المرات التى يتطلب فيها أنشطة الفراغ الخاصة بك أن تجلس أو تقف؟ قم بتغيير واحد على الأقل من هذه الأنشطة كل يوم، وسوف تلاحظ التأثيرات على دورتك الدموية فى الحال.

وتعنى الدورة الدموية الجيدة التوظيف الفعال للتخلص من الفضلات (المنتجات الهلمة) وبالتالي تؤدى إلى التخلص من النسيج الخلوى.

الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوي

- مد الجسم.
- التمرين.
- الحركة بكل أنواعها.
- قطرات رشاشات المياه الباردة.
- الاستحمام بالمياه الباردة.
- حمامات الساونة.

تأكد من أنك أديت بعض التمرينات كل يوم، فسوف تزيد عضلاتك وتحسن من شكل البشرة، وتزيد من تدفق الدورة الدموية وسائل اللف.

والقيام بالتنظيف الجاف للجلد بالفرشاة كأول شيء في الصباح وآخر شيء في الليل وسيلة ممتازة لابتداء الدورة الدموية.

إن حركة العضلة التي تتطلب الإمساك بفرشاة الجلد قوية تماماً في حد ذاتها، ولكن الفوائد الأساسية توجد في انسلاخ الخلايا المثنية والتي تسمح للجلد بأن يتنفس بمقدار كاف، كما يؤدي تنظيف الجلد بالفرشاة إلى تقوية الدورة الدموية، وأي شيء يمكن فعله لانقباض وانقباض العضلات في جسمك سوف يساعد في الحفاظ على دورتك الدموية ونشاط جلدك وحالتك في أفضل نظام.

قائمة ضد النسيج الخلوى

تضمن لك القائمة الآتية أن تتبع برنامجاً ضد النسيج الخلوى، وقد قمنا بتناول كل هذه الجوانب باستفاضة في أماكن أخرى فى الكتاب. ولكن هذه القائمة ستعمل كمذكرة لك للتخلص من النسيج الخلوى فى المستقبل.

- قم بتناول فواكه طازجة كل يوم.
- تناول خضراوات طازجة كل يوم.
- تناول الأرز والبقول والحبوب مثل الفاصوليا كل يوم.
- تناول السمك النمرى كل يوم.
- قم بشراء أطعمة عضوية كلما واتتك الفرصة.
- إذا قمت بتغيير نظامك الغذائى الغنى بالأطعمة المصنعة، فاعمل على إضافة فيتامين جيد من فيتامينات متعددة غير مضاف إليها خميرة أو دقيق أو مسحوق الطلق.
- تجنب الأدوية الموصوفة أو الأخرى.
- تجنب أقراص الهرمون.
- تخلص من الأطعمة المصنعة.
- تخلص من الأطعمة قبل حفظها.
- تخلص من الوجبات الجاهزة.

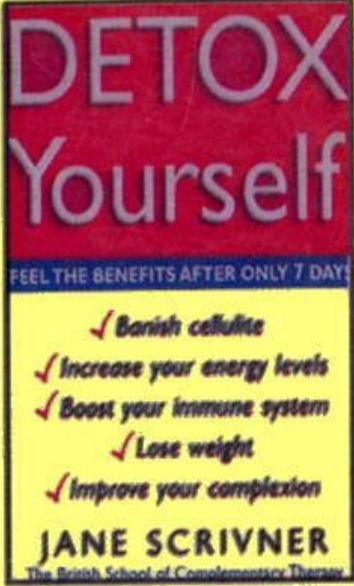
الطريقة الوحيدة للتخلص من النسيج الخلوى

- قم باحتساء ثلاثة بيانت على الأقل (١.٧ لتراً) من الماء فى اليوم.
- قم باحتساء شاي به أعشاب أو ماء ساخن مع ليمون أو عسل.
- حدد طعامك من منتجات الألبان أو لا تتناولها تماماً.
- قلل مقدار ما تأخذه من الدهون.
- قلل مقدار ما تتناوله من السكر.
- قلل مقدار ما تتناوله من الملح.
- قم بمزيد من التمرينات.
- اضبط جلستك، فلا تجلس القرفصاء.
- قلل أى شد عصبى فى حياتك، وتجنب المواقف التى تفضى إلى الضغط العصبى.
- قم بالتنظيف الجاد للجلد كل يوم.
- قم بإجراء تدليك بنفسك كل صباح.
- ذلك نفسك كل مساء.
- قم بأخذ دش أو حمام بارد كل يوم.
- رطب جلدك كل يوم.
- تنفس بعمق.
- ابتسم.

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة



تخلص من السموم

هل أنت مصاب بالضغط بسبب الحياة العصرية؟
هل ترغب في أن يتورد جلدك احمراراً؟ وتلمع عيناك؟
هل ترغب في أن تشعر بأنك في أتم الصحة طوال الوقت؟
هل تريد أن تتخلص من الشحوم السيئة؟
هل تريد أن تنقص من وزنك وتزيد من طاقتك؟

تخلص من السموم يعتبر الأساس للشعور بجمال مظهرك.
قامت جين سكريفندر، المشاركة في تأسيس المدرسة البريطانية للعلاج البديل، بعمل برنامج سهل اتباعه، ويجعلك تتخلص من السموم بشكل فعال جداً للجسم بأكمله. عليك باتباع نصيحتها البسيطة، وفي غضون سبعة أيام ستلاحظ الاختلاف.

ويلا شك، فإنه لأفضل شراب فوار جريته، فقد شعرت بعده بأني نظيفة كالزمار، ومليئة بالحيوية والنشاط.
كيت شابلاندا، الكاتبة الصحفية عن الصحة والجمال والمذيعة التلفزيونية لـ (ذا بيج بريكنفاست)

بصريات



www.ibtesama.com

www.ibtesama.com