

كل مرحاً

نفس طويلاً



التغذية والبقاء على السواء في أشد الحاجة الى مزج طعامهم بالفواكه وعصير الحنظل ولا تسعد هذه المواد عن الحضم وحسب بل زهف الجهاز الهضمي بمرته و تزود الدم بحاجته من الفيتامين.

لا تقوم به الطعام. فإن عضف الاغذية عمل طويل تقوم به أعضاء مختلفة : المعدة والكبد والبنكرياس .
فإذا أرهقتها بالعمل لمحتجت . وسوء الحضم هي طريقة الاحتجاج .

كل يتوادة . وهذا من أم الأشياء . فإن ازدياد الطعام يتر من أخطر الأشياء . ولاغذية نشوية كما نعلم جيداً يعني أن تهضم في الدم . شجرة النباتات التي تكون في الساب هي التي تغير النشويات الى سكرات يتسرع بها الجسم . فذا لم يختلط طعامك اختلاطاً كافيًا بهذه الحموضة الهضمية يتفق كثير منه بغير هضم به . ويغير مضطرب الخارجي لك أنك مريض وفي الواقع أنك متقل بفناء غير مضموم .

أنت . فحت وأنها إذا جئت الى مادتك . فلا شك في أن الحضم يشغل تماماً إذا كانت الناحية الاصلية من الانسان مضطربة لمرّة . ذلك بين الترواح الطبيعية والانسانية والعتية في الاسان متصلة اتصالاً وثيقاً في التفكير البشري وذلك كل منها تؤثر في صاحبه تأثيراً قوياً . فذا كنت في نوبة من الغضب أو هوية من الغزو من السعسعي أن تتخضم وجبة من أسماك . فإن النظام الذي تتكلمه وأنت في تلك الحال لا يفيدك أية فائدة وقد يحدث بك ضرراً بالياً .

استرح بعد الوجبة . وإن هذا من أزيد الشروط الصحية لمن هو في عمل مستمر . فذاك إذا بدأت تعمل بعد الأكل مباشرة يوجب لك من ناحية المعدة ذل الدماغ والبدن . وهذا يبق الحضم في فراجة نصف ساعة على الأقل بعد الأكل من أوجب الواجبات . ولا شك في أنك تعيش هذا الوقت نشاطاً وبقوة وإتقاناً عندما تبدأ عملك .

إن الذين هم غريزة سوء الحضم ككوتون في إعادة أقل مما ينبغي وزناً . فكل الحقائق الثابتة أن التحقاء أكثر وقوة في سوء الحضم من الخواصم الثوردي الحدرد المنشي الأجسام . وذلك بسبب كيمي . فإن قنائة الحضم في النجاء . أقصر منها في السيق . وهذا بسبب سرعة مرور الطعام ليقى جزء منه غير مبصوم وغير مشتمل . والفتاة . غير الموضوعة مائة للتخمر .

وما يفيد أولئك الذين يقل وزانهم عن التهور القمرودي أن يتكفوا على أسكل الحقم مطبوخة ومعالجة دهون نباتي . وذلك ببطيء مرور الطعام في القناة الهضمية تتمكن العصارات الهضمية من أن تؤثر أربها المطلوب في أتمام عملية الحضم .

وهناك أمر آخر يرب النجاء المشاير بسوء الحضم . فإن خمس أوسيت وبيات صمغية أشق هي وأزيد لهم من ثلاث وبيات طعام . فإن كثرة التوسبات والآ كبرتها تتجفف وطأة الدم على المعدة والجهاز الهضمي عامة ولا يرضه ناعمة والمعدة . ومن المشروب جيد أن يسموا أعانهم يجعلها أصاباً وأجزاء . ولكن يذكر هؤلاء أن التوسبات بكثرة الوجبات وقتها كالبنا أن تكون وبيات لا أكالات صمغية بين التوسبات كبرية . والاشقاء والشرق على السواء في أشد الاحتياج الى مزج طعامهم بالفواكه وعصير الحنظل . ولا تسعد هذه المواد عن الحضم وحسب بل زهف الجهاز الهضمي أجساماً وتزود الدم بحاجته من الفيتامينات .

وأنتك سرّاً تعرف ذلك الفواكه في هذه شاء جازلة الحضمي تتجنب الأحماس البهضة ويكر يونان الصودا . فإن لك من التوسبات الهضمية . هو كتبع منها في تتادتي أحو العنق وحموت الاحماض . الجزء من عصير الكاكتس وجزء من الحنظل من عصير قان من زوجين غير مزج لازامة فذاتك . فذا جزءاً من هذا المزيج ولو شواء في الصباح أو في أي وقت تشمر وتطاعة اليه .