

تجنب الامساك

إن المدينة جعلت حياتنا أكثر رقلية ، ولكنها عند ما عدت يدها إل أطينتنا الطبيعية أمدت ، لأنها جلبت منا أم العناصر الغذائية فترتب على ذلك إصابة أكثر من ٦٠ في المئة من الناس بالامساك .

ولقد صدق الدكتور « لا ريجز » بقوله : « إن الامساك آفة المدينة » ، لأن الانسان البدائي ، الذي يعيش في الغابات لا يصاب به أبداً ، إذ يتدفق غذائه على الحفرة ، والفاكهة وغيرها ، من الاطعمة الطبيعية التي لم تصنعها المدينة بيدها إلا اتخذ والامساك هو بقاء بقايا الاطعمة مدة طويلة في الامعاء ، فيص الجلم السموم التي تتولد من تحلل هذه المواد وتغلبها ، وينشأ من ذلك حموضة في الجلم تسبب أكثر من ٩٠ في المئة من أمراض الانسان المختلفة .

ولإزالة الامساك اتبع ما يأتي :

١ — دع حياة انكسر جنياً ، وتحرك كثيراً ، وبأشهر الألعاب الرياضية ، لا سيما ما كان منها مقوياً كمدالات البيطن .

٢ — عند ما نحس ببدء الطبيعة لغذاء الحامضة لهذا الغذاء سريعاً ولا توجهه .

٣ — لا تحرق أنسجتك بدم تناول المقادير الكافية من الماء يومياً .

٤ — لا تتكدر من أكل المواد النشوية كالخبز الأبيض ، والارز ، والكرنب .

٥ — تجنب السكر الأبيض ، واستبدله بالسكر الأسود ، أو عدل لتحل .

٦ — لا تصف إلى طعامك الفلفل ، والذخلة ، والثوابل ، والملح ، والمستردة .

٧ — تناول افضة تحتوي على ألياف كالخس ، والتفجل ، والخزرة ، والفستق ، والبزنجير .

٨ — امضغ كفاك جيداً .

٩ — إذا أكلت فلا تسبع .

١٠ — لا تدول عفاقير مسحة .