

لا تتعب!

التعب هبوط ، يديب عضلاتنا أو أعضائنا ، لرسوب حمض اللاكتيك بها Lactic Acid على أثر اجهاد جسماني ، أو عقلي .
والتعب ، يكون عرضة للاصابة بالامراض المدينية ، أكثر من غيره ، لان التعب يضيف الطاقة .

ومن علامات التعب فقد الشهية . وهذا علاج تفرغ العنية على الانسان . لان الامتصاص عن الاكل يتبجح فرسة للدم ، لان يبادل الاحماض المتراكمة من التعب في العضلات أو الاعصاب .

والتعب هو الدامل الاول فيما يصبب المرء من شيخوخة مبكرة ... ووضف في الاعصاب . كما يخلق من الانسان شخصية ضئيلة متناقضة .

ولتجنب التعب أو ازالته احرم على اتباع التعاليم والارشادات التالية : —

١ — للجسم ، كالأعصاب والعقل ، طاعة مبنية ، فاعمل في حدودها ولا ترمض تنك
٢ — تلم فن الاسترخاء Relaxation .. وهو أن تسلم أو تفكر وأنت رضي البال غير مشغور الأعصاب .

٣ — لا تواصل العمل دون فترات لراحة .. بين خذ قسطاً منباً .. لمدائتي ممدودات بين ساعة وأخرى .

٤ — تجنب الرياضة العنيفة .. وياشر الابن منها .. كاللشي والياحة .. وإذا كانت رياضتك من النوع الضيف .. يلفني أن يدك جسك انصائمي في التديلك سرمة في الاجرع على الاقل .

٥ — الحمام الساخن كل مساء يزيل عنك التعب تماماً .

٦ — لا تنكن تسك تنكيتاً وكما بالتهورة أو الشاي . بل اجتنبها لانها يزيدان التعب بطبيعتها الحدية .. راسقدهما بالكاكار .. لانه قوي الأعصاب .. لا يحتويه من مادة الفسفور .

٧ — في حلة للتعب اقمس وجيتك على الفاكهة تنط .

٨ — ينبغي أن يتركب غذاءك من ٢٠ ٪ اطعمة حلوية كالسك ، والاحم ، والبيض ، والحين ، والشأ والسكر . و ٨٠ ٪ اطعمة قنوية كالخبز ، وصغار البيض ، والفاكهة ، والحنتر .

٩ — أكثر من الاطعمة الغنية بالفيتامين B كالخبز الكامل ، والفول السوداني ، والطماطم ، والبرنخال ، والخرشوف ، والبطاطة ، والكرتب .
واعلم أنك إذا عملت بهذا الصبح .. فان التعب لا يعرف اليك سيلا .

فهني عطا الله