



## الخطوة الأولى تطهير الجسم مدة خمسة أيام

«من لا يهتم بصحته هو كالسيكافونكي (الزبي) للبعني بأورانه»

قول إسباني

### الاعتماد على نمط حياة صحي

تقوم الخطوة الأولى من نظامنا على تطهير الجسم مدة خمسة أيام، وهي مسألة شديدة الأهمية. عند البدء بأي نظام صحي من الأفضل اتخاذ هذا التدبير لتطهير الجسم والتخلص من أي «نفايات داخلية» يجب إزالتها. إن ذلك يسمح للجسم بتحضير نفسه لعملية الشفاء ولعودة الجمال الطبيعي. ما هو مصدر هذه «النفايات الداخلية»؟ هناك كثير من العادات الخاطئة التي تسهم في تأثير العوامل السلبية على الجمال. هناك عشرة أمور أساسية تؤثر على الصحة وتملأ الجسم بالفضلات:

- 1 - تناول الطحين المكرر والسكريات.
- 2 - عدم شرب كمية كافية من المياه واستهلاك كثير من القهوة.
- 3 - تناول المأكولات المليئة بالدهون المشبعة.

- 4 - عدم تناول الأطعمة الغنية بالدهون المفيدة أي الأوميغا - 3.
- 5 - عدم الاعتماد على الأطعمة المضادة للالتهابات.
- 6 - التدخين.
- 7 - التعرض للضغط النفسي.
- 8 - عدم ممارسة الرياضة بانتظام.
- 9 - تناول جرعات متكررة من الأدوية المضادة للالتهاب.
- 10 - نمط نوم سيئ.

قد تكون في حياة المرء أحد هذه الأمور أو العديد منها. إن اتباع نظام التطهير الذي يعرضه هذا الفصل يمنح الجسم الفرصة للتمتع بصحة سليمة وبمجال طبيعي ومشرق.

### ضرورة العزم

تشير الإحصاءات إلى أن العادات السيئة تشكل 50 في المئة من العوامل المؤدية إلى وفاة النساء، ونذكر منها الأمراض القلبية وسرطان الرئة والسكتة الدماغية وسرطان الثدي والبدانة المفرطة والاكْتئاب. إن هذه الإحصاءات تعني أن تغيير بعض العادات يرفع من فرصة البقاء على قيد الحياة. إنني أدرك أننا كراشدين نجد صعوبة في تغيير العادات التي سبق وترسّخت في حياتنا. إننا نعطي مختلف الأعذار كعدم وجود الوقت الكافي أو عدم توفر ما يكفي من المال أو كرهنا لبعض الأطعمة. تظهر هذه الأعذار عندما تتعلق المسألة بالقيام بما قد يفيد صحتنا. إلا أن هناك الكثير من الأشخاص الذين حاولوا تطبيق الأنظمة الصحية والغذائية الحديثة وفوجئوا بالفشل والإحباط. بعد هذه المحاولات المتكررة من الطبيعي أن يستسلم المرء، وهذا أمر أعياه وأختبره كل يوم مع المرضى. كما أنني أدرك أن على التغييرات المطلوبة أن تكون واقعية وسهلة التطبيق في حياتنا الصاخبة. كما أعي ضرورة كون هذه التغييرات محفّزة والتوصل بعد القيام بها إلى نتائج جذرية على المستويين الصحي والجمالي. لهذه الأسباب، اعتمدت على بدء النظام الغذائي الطبيعي بعملية تطهير الجسم التي تستغرق خمسة أيام. إن تطهير الجسم يحضّرهُ لنتائج جذرية

لشفاء مؤكّد. بعد هذه الأيام الخمسة، ستكتشفون أنّ الخطوات المطلوبة على صعيد التغذية والأدوية المكملّة ونمط الحياة هي خطوات واقعية وسهلة ومنشّطة وتحمل معها نتائج طويلة الأمد. بالرغم من كل ذلك، من المستحيل تحقيق أيّ من هذه النتائج إن لم تتمتعوا بالعزم الكافي. من غير الممكن أن نترض على المدخّن التخلي عن هذه العادة، ومن المستحيل أن نجبركم على تطبيق نظامنا. إلاّ أن المسألة الإيجابية هي أنكم تقرؤون هذه الفقرة، وهذه إشارة إلى أنكم تتمتعون بالحافز الضروري للتغيير وللحصول على صحة جسدية وعلى جمال طبيعي. الخطوة الأولى للتغيير تقوم على العزم والإرادة، وهذا ما عليكم التحلّي به للتوصل إلى النتائج المرجوة.

أشدّد على أهمية تطبيق إجراءات تطهير الجسم بحذافيرها للحصول على أفضل النتائج. بعد ذلك، أنصح بقانون الصحة المسمّى بـ 80-20. يقوم ذلك على النوم والتحرّك وتناول الطعام بشكل صحي في 80 في المئة من الوقت والسماح بعدم تطبيق النظام الصحي في 20 في المئة منه (أي في نهاية الأسبوع والعطلات والحفلات). إن تعثرتم في بعض الأحيان واعتمدتم العادات الخاطئة، فعليكم ألاّ تصابوا بالذعر أو تعاقبوا أنفسكم. في الواقع، إنني أشجع هذا النوع من التعثر بين الحين والآخر. إنّ اتباع الإرشادات المذكورة في الكتاب تسمح لكم بتدليل أنفسكم في بعض الأحيان مع المحافظة على أهدافكم الصحية.

بالرغم من أنّ تغيير العادات مهمٌّ للغاية إلاّ أنّ الهدف الأساسي لهذا الكتاب ليس مجرد منع الأمراض والبقاء على قيد الحياة. إنّ اتباع النظام الذي أنصح به يرفع من المستوى الصحي ويساعدكم على اختبار الشعور والجمال المرجّين. عندها، تصلون إلى درجة عالية من السلامة الصحية، وهي حالة تضمن النشاط والحيوية والجمال المشع. إنّ هذا النظام يضمن التحسّن في مختلف الوظائف الفزيولوجية ويعمل على المناطق الأضعف في الجسم. ستلاحظون نتائج فورية في نضارة البشرة وخسارة 3 إلى 5 كيلوغرامات من وزنكم. كما قد يقلّ انتفاخ المعدة والأمعاء بعد تناول الطعام. سيتمتع معظمكم بمزاج حسن وهذا أمر طبيعي لا يمكن الحصول

عليه إلا من خلال تناول بعض الأطعمة. عوضاً عن إجبار أنفسكم على النهوض من الفراش في الصباح بسبب آلام المفاصل وتعب العينين والبشرة، ستلاحظون نشاطاً في مختلف التفاصيل الحياتية كالمزاج والوزن والمظهر الخارجي والصحة الجسدية. قد يخالجمكم بعض الشك حيال قدرة وقت قصير مدته خمسة أيام على إحداث أيّ تغيير، ولكنني أضمن لكم ذلك. تذكروا أنّ الجسم سريع الشفاء وعندما يكون الغذاء صحيحاً، فإنكم ستلاحظون الفرق في وقت قصير.

### الصوم أم عدم الصوم؟

لطالما سئلت عن الصوم وضرورته لتطهير الجسم على أن يتم ذلك لوقت قصير (يوم، ثلاثة أو خمسة أيام). أجب دوماً عن هذا السؤال بالتعبير عن عدم تشجيعي بالصوم لعدة أسباب. أولاً، بسبب الإفراط في تكرير الحبوب والسكر، ونظراً لعدم استهلاك ما يكفي من الألياف، ونتيجةً لنمط الحياة الجلوسي، فإن أميركا الشمالية باتت مصابة بما يسمّى بالتناذر الأيضي. الإحصاءات تشير بأنّ عشرين في المئة من الأميركيين مصابون بهذا الاضطراب، ولكن هذه النسبة غير دقيقة. في الواقع، النسبة أعلى بكثير، حيث إنّ تشخيص هذا الاضطراب لا يتم في معظم الأحيان. التناذر الأيضي هو مجموعة من المخاطر الصحية التي ترفع من إمكانية إصابة المرء بأمراض القلب والسكتة والسكري. المصابون بالتناذر الأيضي لا يتمتعون بمستوى مقبول للسكر في الدم وبقدرة على التحكم بمستوى الأنسولين. إنّ اعتماد هؤلاء على الصوم قد يؤدي إلى حالة من نقص السكر، ممّا يتسبب بالإجهاد والدوار والارتعاش واحتمال الإغماء. ما هي عوارض التناذر الأيضي؟ لمعرفة إمكانية إصابتكم به، عليكم أن تجيبوا عن الأسئلة الآتية:

- ⊗ هل تشعرون بالتوعك بين الوجبة والأخرى؟
- ⊗ هل تخالجمكم رغبة ملحّة في تناول الطعام أو الحلوى؟
- ⊗ هل تعتبرون درجات متباينة من النشاط أثناء اليوم؟
- ⊗ هل في عائلتكم حالات من أمراض القلب أو السكري؟

هل تعانون من الوزن الزائد؟

هل تواجهون صعوبة في تخفيف الوزن؟

إن كانت إجاباتكم إيجابية عن سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة، فإنني أنصحكم بزيارة الطبيب. والتحقق من مستوى السكر في دمكم. للمزيد من المعلومات عن الترابط بين الطعام والأنسولين والدهون، بوسعكم الاطلاع على الفصل الرابع.

السبب الثاني الذي يدفعني إلى عدم التشجيع على الصوم هو ردة الفعل التكيفية التي تظهر في الجسم، وهو ما يدعى بالتكيف مع الجوع. تحدث ردة الفعل هذه عندما يمتصّ الجسم كمية ضئيلة من الوحدات الحرارية. عندما يحدث ذلك، يحصل الدماغ على إشارة بأنّ الجسم في حالة من الجوع. عندها، تكون ردة الفعل الوقائية (وهي ردة فعل تعود إلى الماضي عندما كانت المجاعة واقعاً) هي التمسك بالدهون للحصول على الحماية الضرورية. عندما لا يحصل الجسم على ما يكفي من السعرات الحرارية، إنّهُ يحاول التمسك والمحافظة على وزنه الحالي. هذا لا يساعد من يرغبون في تخفيف الوزن، فبمجرد العودة إلى تناول الطعام وإدخال السعرات الحرارية إلى الجسم، يقوم الجسم بدوره بتخزين الأطعمة كدهون يستطيع الاستفادة منها في الأوقات الطارئة المستقبلية. هذا إشارة إلى أنّ ردة الفعل تكون عكس المطلوب، فعوضاً عن تخفيف الوزن، يخزن الجسم الدهون. هذا هو أحد أسباب فشل الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية (تحت الـ 800 سعرة يومياً).

لعلّ أهم العوامل التي تجعل من الأنظمة الغذائية أنظمة ناجحة هو بدوؤها بتطهير سلس وغير سريع. عندها، تتم إزالة السموم من الجسم وتتحسن الحالة الصحية إلى حدّ كبير. في فترة التطهير لا تقلقوا حيال السعرات الحرارية وكمية النشويات أو البروتينات أو الدهون. كلّ ما عليكم القيام به هو اتباع الإرشادات التالية.

### ارتكاس «هيركسهايمر»

في أثناء عملية التطهير، قد يظهر تأثير جانبي يدعى ارتكاس «هيركسهايمر». وفقاً لقاموس دورلاند الطبي، يتمثل هذا الارتكاس بإفراز الجسم لسمّ داخلي المنشأ

يدعى بالذيقان الداخلي. كما قد يفرز الجسم موّلدات المضاد وهي مواد ناتجة عن المتعضيات المجهرية التي ماتت أو التي تموت. الشرح الأبسط لهذه المسألة هو أنّ تطهير الجسم يتم بشكل سريع يقتل السموم بسرعة أكبر من قدرة الجسم على التخلص منها. كثيراً ما يصف الأفراد ذلك الأمر بسوء الحالة قبل تحسّنها. من عوارض ارتكاس «هيركسايمر»: الإجهاد وظهور طبقة بيضاء على اللسان والصداع والتقلب المزاجي وإمّا الإمساك أو الإسهال. بالرغم من أنّ هذه العوارض قد لا تظهر في أثناء عملية التطهير، إلاّ أنّ ظهورها لا يعني أنّ عليكم الاستسلام. هذه العوارض مجرد إشارات بأنّ الجسم يتخلص من سمومه الداخلية. هناك خطوات عديدة بوسعكم اتخاذها للتقليل من حدة هذه العوارض:

⊗ اشربوا الماء وعصير الليمون الطازج.

⊗ تناولوا الفاكهة والخضار الطازجة للحصول على الألياف.

⊗ أضيفوا بزر الكتان إلى مشروبكم الصباحي للتأكد من سلامة الحركة المعوية.

⊗ مارسوا الرياضة والتمدد.

⊗ إن كان الطقس جيداً فبوسعكم الاستفادة من أشعة الشمس.

إننا لا ننصح بالقيام بعملية التطهير هذه إن كانت المرأة حاملاً أو مرضعة تماماً كأى نظام غذائي أو مطهّر).

### السيطرة على الرغبات الملحة في تناول الطعام

بالإضافة إلى ارتكاس «هيركسهايمر»، فإنّ أشخاصاً كثيرين يعتبرون أنّ السبب الأساسي للتوقف عن الحمية أو عملية التطهير هو الرغبات الملحة في تناول الحلويات أو النشويات كالشوكولا والخبز. كثيراً ما أسمع الناس يقولون إنهم يحتاجون إلى تناول الحلويات بعد كل وجبة. الرغبة الملحة في تناول الطعام مماثلة للتدخين، فهي رسالة كيميائية يبعثها الدماغ وتصبح مقاومتها. في معظم الأحيان يفشل المرء في مقاومة الرغبة، فهي تماماً كالإدمان. الدماغ يرسل إشارة كيميائيةً وشديدة الواقعية، وهذا ما يدفع المرء إلى أن يرغب في تناول الحلويات أو

النشويات. عوضاً عن محاولة التخلص من هذه الرغبة، على المرء أن يطهر جسمه بواسطة الأنظمة الغذائية المناسبة. التفتوا إلى رغباتكم الملحة فهي من أفضل الإرشادات إلى أنكم تستهلكون كمية فائضة من الأطعمة المكررة والمصنعة وكمية غير كافية من الفيتامينات والمعادن والدهون المفيدة والمياه. كيف تعرفون إن كانت الرغبات الملحة في تناول الحلويات مسيطرةً عليكم؟ عندما تشعرين برغبة في تناول الحلويات أو النشويات، حاولوا دراسة هذا الشعور قبل إرضائه. هل تشعرين برغبة في تناول الحلوى أم هل يغلب عليكم إحساس بعدم القدرة على التركيز على أي شيء قبل تناولها؟

معظم الرغبات الملحة نتيجةً لعدم استقرار نسبة السكر في الدم. كما سيشرح الفصل الرابع، فإن نسبة السكر تكون متقلبة عندما يعتمد النظام الغذائي على الأطعمة المكررة كالخبز والمعجنات والقهوة والسكر الأبيض والمشروبات الغازية. عندما تكون نسبة السكر متدنية، يشعر المرء بالتعب وتقلب المزاج والتوعك، وهذا ما يحصل بعد تناول الطعام بمدة تتراوح بين العشرين دقيقة والثلاث ساعات. للتخلص من هذه العوارض، يرسل الدماغ رسالةً وهي الرغبة الملحة في تناول الحلويات أو السكريات لرفع نسبة السكر في الدم. بالرغم من أن ذلك يحل المشكلة بشكل مؤقت، إلا أنه يتسبب بتكرار الرغبة مجدداً وتحوّل المسألة إلى دوامة لا تنتهي.

عند تناول النوع الصحيح من البروتينات والدهون والألياف بطريقة متوازنة، وعند تناول ما يكفي من المعادن والفيتامينات والأدوية المكملة، فإن ذلك يضمن إزالة الرغبات الملحة والمفرطة. عندها، يتمكن المرء من تناول الحلوى بين الحين والآخر دون العودة إلى العادات الغذائية الخاطئة القائمة على السكريات والنشويات المكررة والقهوة والمشروبات الغازية. تذكروا أن تدليل النفس بين الحين والآخر أمر مهم أنصح به. حرمان النفس من هذا النوع من الأطعمة عملٌ خاطئ يؤدي إلى الفشل. إلا أن أي طعام غير صحي قد يحضر بطريقة صحية أو قد يأتي بشكل صحي. كل ما عليكم القيام به هو تعلّم التحايل الغذائي وتطبيق ذلك على نمط حياتكم. في آخر الكتاب مجموعة من الصفات المتوازنة والصحيحة واللذيذة.

أثناء عملية التطهير، قد تزداد الرغبات الملحة هذا أمر طبيعي يختفي بعد الأسبوع الثاني من البرنامج. للسيطرة على الرغبة في تناول الحلويات أو الأطعمة الدهنية، أنصحكم بالخطوات التالية:

- 1 - اشربوا الكثير من الماء مع إضافة بعض من عصير الحامض الطازج.
- 2 - اشربوا الشاي العشبي بطعم الفواكه الحلوة.
- 3 - تناولوا أقراص الفيتامين «ج» (كل 500 إلى 1000 ملغ في الجرعة الواحدة).
- 4 - حاولوا استخدام المحلّيات الطبيعية التي لا تؤثر على نسبة السكر في الدم (كالمستيفيا).
- 5 - إن كانت الرغبات ملحة للغاية فقد يكون من المستحسن تناول جرعات مكّملة من الكروم (وهي أقراص متوفرة في الأسواق).

## الحمض والقلوية

لعلّ أهم عناصر الصحة والمحافظة عليها وتجنب الأمراض هو توازن الجسم على الصعيد الكيميائي. من المستحسن أن يكون الجسم قلويًا. لسوء الحظ، يتمتع معظم الناس بمستوى حمضي عالٍ، وذلك نتيجة للأنظمة الغذائية الخاطئة كالاعتماد على اللحوم الحمراء والسكريات والطحين المكرر، إضافة إلى الاستهلاك المفرط للأجبان والألبان. كما أنّ الأبحاث تظهر أنّ الأميركيين يستهلكون كمية غير كافية من الأطعمة التي ترفع النسبة القلوية في الجسم. نذكر من هذه الأطعمة الفواكه والخضار والحبوب الكاملة. عندما تكون النسبة الحمضية في الجسم مرتفعة، فإنّ ذلك يزيد من إمكانية الإصابة بالأمراض والالتهابات. إضافة إلى ذلك، يحاول الجسم العودة إلى حالة قلوية عند ارتفاع النسبة الحمضية. الكالسيوم هو المادة القلوية الأكثر توفراً في الجسم، وعند ارتفاع النسبة الحمضية، تتم عملية ترشيح للكالسيوم من العظام. هذا ما يفسّر ارتفاع حالات ترقق العظام في أميركا الشمالية بالرغم من أنّ فيها الاستهلاك الأكبر للأجبان والألبان. إنّ تناول الفانض

من الأطعمة التي ترفع الحمض في الجسم (كالأجبان والألبان والطحين المكرر واللحوم والكافيين والمشروبات الغازية) يؤدي مع الوقت إلى نقص في الكالسيوم.

يتم في الجسم حرقُ لجميع الأطعمة، ممَّا يخلفُ مادةً قد تكون حمضية أو قلوية، ويعتمد ذلك على المعدن الموجود في الطعام. من المهم أن تكون النسبة القلوية أعلى من الحمضية للتأكد من تجنب الأمراض ومن سلامة الصحة. يجب أن تتألف 70 في المئة إلى 80 في المئة من الأطعمة التي نتناولها من تلك التي ترفع النسبة القلوية مثل الخضار ومعظم الفاكهة ومنتجات الصويا والبزور. في المقابل، يجب أن تقوم النسبة المتبقية (20 إلى 30 في المئة) على الأطعمة التي ترفع النسبة الحمضية كالحبوب واللحوم الحمراء والأجبان والألبان. إنَّ التأكد من هذه النسبة يحمي الجسم من حالة الحماض. في الواقع، هذه النسبة معكوسة في أميركا الشمالية، حيث إن استهلاك الأطعمة القلوية لا يتجاوز العشرين بالمئة، بينما تسيطر المأكولات الحمضية على النسبة المتبقية.

هناك مقياس علمي يقيس المستويين الحمضي والقلوي في الجسم. الحالة الطبيعية تتراوح بين 8.6 و7. كلما ارتفع هذا العدد ازدادت النسبة القلوية، وكلّما انخفض ارتفعت معه النسبة الحمضية. لتفحصوا النسبة الخاصة بكم، بوسعكم شراء الورقة الخاصة بذلك وهي متوفرة في متاجر الأطعمة الصحية. عليكم القيام بالفحص بعد ساعتين من تناول الطعام. ابلعوا ما في فمكم من لعاب حوالي المرتين للتأكد من إفراز لعاب جديد ومن ثم ضعوا قطعة من ورقة الفحص داخل الفم. اللون الأخضر المائل إلى الأصفر إشارةٌ إلى ارتفاع النسبة الحمضية، بينما يدلّ اللون الأخضر المائل إلى الأزرق على حالة قلوية. بوسعكم الاطلاع على الملحق لمعرفة الأطعمة الحمضية وتلك القلوية.

يعمل النظام الغذائي الطبيعي بخطواته الأربع على تحويل النسبة من الحمضية إلى القلوية. إن كانت نتيجة الفحص تشير إلى ارتفاع النسبة الحمضية فعليكم الخضوع للفحص مجدداً بعد أسبوعين أو أربعة أسابيع لملاحظة النتائج والتحسّن.

## الشروع في عملية التطهير ذات الأيام الخمسة

«عندما تكون الصحة غير سليمة، يستحيل التصرف بحكمة، ويصعب إصدار أي نوع من الفن، ويغدو الذراء دون جدوى والمنطق والهدأ».

هيروفيليس، السنة 300 قبل الميلاد.

الآن وقد غدت أهمية تطهير الجسم واضحة وبانت العوارض معروفة، أصبحت مستعدين لبدء هذه العملية. تذكروا أنكم قد تشعرون بالذعر في بادئ الأمر وقد يخالجمكم شعور بعدم الرغبة أو القدرة على التخلي عن أطعمتكم المفضلة. لا تخافوا! إنها مدة قصيرة هي خمسة أيام فقط، وهناك الكثير من الخيارات الصحية واللذيذة (في آخر الفصل عدد من الأطباق التي ننصح بها في الوجبات المختلفة). تقدم الفصول المقبلة تفاصيل عن كيفية تناول الحبوب والحلويات والأطياب الأخرى بطريقة صحية، ولكن الخطوة الأولى هي تطهير الجسم والحؤول دون تدهور الصحة أو الجمال. تذكروا أن عملية التطهير تجري على حدة أي بمفردها، بينما يتم تطبيق الخطوات الثانية والثالثة والرابعة في الوقت نفسه وبطريقة من السهل تطبيقها مدى الحياة. أنصحكم بالاعتماد على تدوين يوميات غذائية، وفي الملحق دليل إلى كيفية تدوين ما تأكلونه في الأيام الخمسة. إن هذه المعلومات الشخصية تساعدكم على مراقبة التقدم والعوارض والنشاط.

في عملية التطهير هذه ثمانية عناصر:

- 1 - الامتناع عن تناول الحبوب.
- 2 - الامتناع عن تناول مشتقات الحليب.
- 3 - الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء.
- 4 - الامتناع عن تناول السكر الأبيض.
- 5 - تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات.

6 - استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية ومن الأقراص المكملّة التي تؤمن الفيتامينات النباتية (في القسم الأخير من الكتاب لائحة من المنتجات التي بوسعكم اللجوء إليها).

7 - شرب ثمانية أكواب من المياه أو من الشاي العشبي يومياً (مع الامتناع عن شرب العصير والمشروبات الغازية والقهوة).

8 - تناول ملعقة كبيرة من بزر الكتان المطحون يومياً.

في القسم التالي من الفصل مزيد من التفاصيل عن كل خطوة. كما بوسعكم الاطلاع على آخر الكتاب لمزيد من الخيارات التي نقدمها لوجباتكم في أثناء الأيام الخمسة.

### أولاً: الامتناع عن تناول الحبوب

إضافةً إلى استهلاك كمية من الحبوب، يعتمد الأميركيون على الأنواع من الحبوب، لنوع الحبوب وكميتها تأثير كبير على الصحة والوزن والمظهر الخارجي. لسوء الحظ، فإن المصانع تقوم بإزالة قشور الحبوب الكاملة وتحويلها إلى طحين أبيض ومكرر يتم استخدامه لصنع الخبز والمعجنات والبسكويت والأطعمة النشوية الأخرى. حتى إن الخبز الذي يشتريه المستهلك ظناً منه أنه مصنوع من الحبوب الكاملة هو قائم في الواقع على الطحين المكرر. ما تقوم به المصانع هي إضافة دبس السكر إلى الخبز ليبدو أسمر اللون. إن الطحين المكرر هو منتج خالٍ من الألياف والمغذيات والدهون المفيدة، ويؤدي استهلاكه إلى مشكلات صحيّة عديدة كزيادة الوزن والإجهاد وتقلب المزاج ونقص السكر والاضطرابات الهضمية والانتفاخ والمشكلات الجلدية. لمعرفة إن كان الخبز الذي تشترونه ذا نوعية جيدة، بوسعكم القيام بعدة خطوات. أولاً، اقرؤوا المعلومات المدوّنة عليه وتأكدوا من أنه قائم على الحبوب الكاملة. إن وجدتم إحدى هذه الكلمات: مكرر أو أبيض أو مصنع، فإن ذلك إشارة إلى أن الطحين المستخدم مكرر. الخطوة الثانية التي بوسعكم اللجوء إليها هي حمل رغيف من الخبز والضغط عليه. هل تستطيعون كبسه إلى أن يصل إلى نصف

حجمه بسبب كونه رقيقاً وخفيفاً؟ إن كان ذلك ممكناً، فهو إشارة إلى أنه مصنوع من الطحين المكرّر. الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أسمك وأثقل ومن الصعب كبسه إلى نصف حجمه. في الفصل الرابع مزيد من المعلومات عن الحبوب الصحية واللذيذة التي يجب استهلاكها يومياً.

في أثناء الأيام الخمسة من عملية التطهير، عليكم عدم تناول أي نوع من الحبوب ليرتاح الجهاز الهضمي قليلاً. بوسعكم اعتبار ذلك عطلةً يحتاج إليها الجهاز الهضمي وفرصةً لإزالة أي نوع من الضغط الداخلي الذي تعرّض له جسمكم في الأيام والأشهر والسنوات الماضية. المنتجات القائمة على الحبوب التي عليكم عدم استهلاكها في هذه المدة هي:

- ⊗ الخبز بجميع أنواعه.
- ⊗ المعجنات والمعكرونة والبيتزا.
- ⊗ البسكويت والحلويات ورقائق الذرة.
- ⊗ البسكويت المملّح.
- ⊗ الشوفان.
- ⊗ الأرز.
- ⊗ البطاطا.

## ثانياً: الامتناع عن تناول مشتقات الحليب

إن نسبة البروتين في جميع المنتجات القائمة على حليب البقر أعلى من تلك الموجودة في حليب المرأة. في الواقع 15 في المئة من السعرات الحرارية في حليب البقر مستخرجة من البروتين تقابلها نسبة 5 في المئة في حليب المرأة. يسهم ارتفاع نسبة البروتين الموجود في حليب البقر (أي الكاسيين) في التهابات واضطرابات هضمية. تظهر المشكلات عندما تُعتبر البروتينات في هذا الحليب طفيليات يحاول الجسم مهاجمتها. هذا ما يجعل الحليب من أكثر المنتجات المسببة للحساسية. يظن كثير من الأشخاص أن لديهم حساسية ضدّ الحليب فيما أنّ مجرد ما في الأمر هو

ردة فعل الجسم المتأتية من كمية البروتين المستهلكة. كيف تعرفون إن كان أساس المشكلة هو اللكتوز (أي سكر الحليب) أم البروتينات؟ حاولوا استهلاك الحليب الخالي من اللكتوز وراقبوا العوارض. إن لم تقل، فإن ذلك إشارة إلى أن البروتينات هي التي تولدها. عندها، يكون عليكم الاعتماد على نظام غذائي خالٍ من الأجبان والألبان (في الجدول 3.1 لائحة عن مصادر الكالسيوم غير المشتقة من الحليب).

مشتقات الحليب مليئة أيضاً بالدهون المشبعة التي تؤدي إلى الالتهابات التي تحمل كمية كبيرة من الوحدات الحرارية. يذكر الطبيب مايكل كلايبر في كتاب «الحمل والأطفال والنظام الغذائي النباتي» المعلومات التالية:

في حليب البقر والمنتجات المشتقة منه كمية كبيرة من البروتينات المسببة للحساسية. كما تحتوي هذه المنتجات في كثير من الأحيان على مبيدات الهيدروكربون والمفسدات الكيميائية الأخرى. إضافة إلى الدهون المشبعة التي تعرض الصحة للخطر. يؤكد الأطباء أن لحليب البقر ارتباطاً وثيقاً بعدد من المشكلات الصحية الشائعة. وهي اضطرابات تجبر الناس على زيارة الأطباء بشكل متكرر.

المشكلات الصحية والعوارض المرتبطة باستهلاك الحليب ومشتقاته كثيرة ومنتشرة ونذكر منها: الربو، الحساسية، حب الشباب، الإكزيما، اضطرابات الأمعاء، الإمساك، التهابات الأذن، أمراض القلب، التهاب الجيوب الأنفية، الالتهابات الصدرية، ارتشاح الأنف المزمن، زيادة الوزن، الإجهاد، الإسهال، واسوداد منطقة ما حول العينين.

في الفصل الرابع تفصيل للمنتجات الصحية المشتقة من الحليب. من الممكن استهلاك هذه المنتجات باعتدال دون تعريض الصحة للخطر.

عليكم الامتناع عن تناول جميع مشتقات الحليب في أثناء مدة التطهير وهي:

⊗ الأجبان (الصلبة والقشدية).

⊗ الحليب.



- ⊗ البوظة واللبن المثلج.
  - ⊗ اللبن.
  - ⊗ الصلصات القائمة على مشتقات الحليب.
  - ⊗ البودنغ.
  - ⊗ أي منتج آخر يحتوي على الكاسيين (تحققوا من المعلومات المدونة على المنتج).
- يحتاج الراشدون بين الـ 19 و 50 سنة إلى استهلاك يومي للكالسيوم هو الألف مليغرام. أمّا من يتجاوز عمرهم الخمسين سنة، فيحتاج هؤلاء إلى 1500 ملغ يومياً. في كوب الحليب الواحد (أي 240غ) حوالي 300 ملغ من الكالسيوم.

جدول 3،1: مليغرامات الكالسيوم في الأطعمة غير المشتقة من الحليب

مليغرامات الكالسيوم	الطعام
2200 ملغ	كوب من حبوب السمسم
1043-236 ملغ	30 غ من النباتات الحبية (كالحنطة والشعير)
600 ملغ	كوب من اللوز
460 ملغ	كوب من حبوب الصويا
300 ملغ	240 غ من عصير الليمون المدعم بالكالسيوم
300 ملغ	كوب من حليب الصويا
260 ملغ	كوب من حبوب دوار الشمس
203 ملغ	90 غ من السلمون
179 ملغ	نصف كوب من الملفوف
178 ملغ	كوب من البركولي
130 ملغ	نصف كوب من السبانخ المثلج
133 ملغ	60 غ من خبز الذرة
100 ملغ	علبة من مسحوق الشوفان

### ثالثاً: الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء

تحتوي اللحوم الحمراء على دهون التهابية مرتبطة بكثير من الأمراض كسرطان القولون وأمراض القلب (في الجدول 2،3 بعض الأمثلة على كمية الدهون الموجودة في اللحوم الحمراء). إضافةً إلى ذلك، اللحوم الحمراء حمضية مما يؤدي إلى انخفاض النسبة القلوية الضرورية للسلامة الصحية. كما أن هضم اللحوم الحمراء يستغرق وقتاً طويلاً قد يصل إلى عدة ساعات. عليكم تذكر أن الحصول على الجمال الخارجي يعتمد على سلامة الجهاز الهضمي.

اللحوم الحمراء التي عليكم الامتناع عنها في مدة التطهير هي:

- ⊗ شرائح اللحم
- ⊗ اللحم المقدّد
- ⊗ شرائح اللحم البارد
- ⊗ الهمبرغر
- ⊗ النقانق
- ⊗ الضلوع
- ⊗ لحم العجل

بالرغم من أن بعض الناس يعتبرون لحم العجل لحمًا أبيض يحمل نسبة أقل من الدهون، ولكنّه دهني في الواقع ويجب الامتناع عن تناوله.

هناك مصادر بروتين ننصح بها في أثناء الأيام الخمسة أي في عملية التطهير:

- ⊗ بياض البيض
- ⊗ مسحوق البروتين
- ⊗ 120 إلى 189 غ من السمك كالسلمون والتن والإسقمري.
- ⊗ 120 إلى 180 غ من الدجاج أو الحبش (على ألا يتعدى ذلك الثلاث مرات أثناء عملية التطهير)
- ⊗ 120 إلى 180 غ من الصويا يومياً (حليب الصويا أو البرغر النباتية)

الجدول 3,2: كمية الدهون في الأطعمة (عدد الغرامات)

الطعام	كمية الدهون	كمية الدهون المشبعة
120غ من شرائح اللحم	15غ	6غ
120غ من الضلوع	20غ	8غ
120غ من صدور الدجاج	10غ	3غ
120غ من صدور الحبش	8غ	2غ
120غ من شرائح السلمون	4غ	0غ
قطعة من البرغر النباتي المصنوع من الصويا	4غ	1غ

#### رابعاً: الامتناع عن تناول السكر الأبيض

السكر الأبيض من أصعب الأمور التي يحاول الأشخاص الامتناع عنها عند اتباع الأنظمة الغذائية. كثيراً ما ينتهي الأمر برغبات ملحة وبتناول السكريات في ساعات متأخرة من الليل وبتقلبات في المزاج. إن كنتم تواجهون هذه المشكلة فكل ما عليكم القيام به هو اتباع الخطوات المذكورة في هذا الفصل. إن الاعتماد على هذه الخطوات يساعدكم على التخلص من أزمة الرغبة الملحة في تناول الحلويات.

يؤدي السكر الأبيض إلى عديد من المشكلات وعلى عدة أصعدة: عدم استقرار نسبة السكر في الدم. إفراز فائض للأنسولين، زيادة في الوزن، زيادة الفطريات في الجهاز الهضمي، ارتفاع نسبة الحموضة، تسوس الأسنان، وتقلبات في النشاط والمزاج. لعل أحد أسوأ تأثيرات السكر الأبيض هو الحد من وظائف جهاز المناعة؛ لذلك فإن تناولنا للسكر الأبيض مثل المشروبات الغازية عند تعرضنا للضغط النفسي يجعل إصابتنا بالأمراض أمراً أكثر سهولة.

يتمّ قياس تأثير السكر الأبيض على الجسم من خلال تحديد عدد الكريات البيضاء (التي تحارب الالتهاب). يتم ذلك من خلال مؤشر الكريات البيضاء، والمعدّل هو حوالي 9.13. بعد ربع ساعة من تناول مئة غرام من السكر الأبيض، ينخفض المؤشر إلى 9.1 (وفي كل 32 أونس من المشروبات الغازية حوالي 90 غراماً من السكر)؛ لذلك، فإننا نخسر حوالي 90 في المئة من وظائف المناعة بعد تناول السكريات.

تحتوي معظم المأكولات المصنّعة على السكر الأبيض، ونذكر منها: المشروبات الغازية والبسكويت ورقائق الذرة والكاتشاب واللبن والحليب بالشوكولا. بوسعكم الاطلاع على المعلومات المدوّنة على المنتج لمعرفة إن كان يحتوي على السكر. تذكر هذه المعلومات محتويات المنتج بشكلٍ تدريجي من الأكثر إلى الأقل. إن كان المقوم الأول هو السكر، فذلك يعني أنّ نسبة السكر في المنتج هي الأعلى، ممّا يشير إلى أنّه غير مغذ. إنّ الكلمات التالية هي إشارة إلى احتواء المنتج على السكر: الغلوكوز، السكروز، الفركتوز، شراب الفركتوز، السكر الأبيض، السكر الأسمر، السكر الخشن، السكر الناعم، الغطاء الجليدي، والدكستروز.

في أثناء فترة التطهير، من المستحسن في هذه الأيام الخمسة الامتناع عن تناول السكر بشكل نهائي. إلا أنّ عملية التطهير تسمح لكم بالتالي:

⊗ ما لا يزيد عن حصتين من الفواكه يومياً (الحصّة هي حبة صغيرة نصف كوب من الفاكهة). فلينحصر اختياركم على العنبية أو الفراولة أو توت العليق أو التوت البري على أن تتناولوها في الصباح كعصير مخفوق.

⊗ العصير المخفّف بالماء لمساعدتكم على التخلص من الرغبات الملحة في تناول السكريات (على أن يكون ربعه من العصير والباقي من الماء).

⊗ إضافة ملعقة صغيرة من العسل أو من شراب القيقب إلى الشاي العشبي أو العصير المخفوق (يسمح بملعقة واحدة يومياً).

تعرض الفصول التالية بدائل السكر مع التركيز على الصحية والمغذّية منها.

معلومات غذائية: يستهلك كل فرد أميركي حوالي عشرين ملعقة صغيرة من السكر كل يوم. يحتوي كل 12 أونس من المشروبات الغازية على حوالي عشر ملاعق صغيرة (أي 40 غراماً)

### خامساً: تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات

إنّ الفكرة السائدة عند الناس هي أنّ البكتيريا مضرّة. ما يزيد من الهوس الاجتماعي القائم على فكرة التخلص من البكتيريا هو الإفراط في استخدام الأدوية المضادة للالتهاب والصابون المضاد للجراثيم. إنّ أنّ بعض الجراثيم مفيدة إلى حدّ يجعل منها إحدى أهم عناصر الصحة. توجد هذه الجراثيم في الجهاز الهضمي وهي تعمل على توازن البكتيريا الصحية في المعى الغليظ.

عندما يتناول المرء كمية فائضة من الأطعمة المصنّعة، وعند تناوله الأدوية المضادة للالتهاب بشكل متكرّر، وفي الفترات التي يسودها الضغط النفسي، تزداد نسبة الحموضة في الجسم وتتأثر الجراثيم الهضمية المفيدة. عندها، تسيطر الجراثيم السيئة على الوضع ممّا يسمح بارتفاع عدد الطفيليات والالتهابات. إنّ سلامتنا الصحية تعتمد على سلامة جهازنا الهضمي؛ ولذلك فإنّ وجود الطفيليات فيه يؤدي إلى ظهور عوارض أخرى في أقسام أخرى من الجسم. تشمل هذه العوارض مشكلات جلدية وإجهاد وصداع والتهابات.

إنّ تنظيف الجهاز الهضمي لا يتم دون تناول جرعات مكملّة من الجراثيم المفيدة مثل الأسيدوفيلوس. إنه نوع من البكتيريا الجيدة التي تساعد على السيطرة على كمية الجراثيم المضرة في الجهاز الهضمي. إنّ فوائد الأسيدوفيلوس كثيرة ومنها أنّه:

- ⊗ يحسّن الوظائف الهضمية.
- ⊗ يساعد عملية الهضم من خلال محاربة عسر الهضم وآلام المعدة.
- ⊗ يقتل الجراثيم المضرة والطفيليات.

- ⊗ يفرز إنزيم اللاكتايز وهو يساعد على هضم الحليب خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في هضمه.
- ⊗ يفرز الفيتامينين ب وك في الجسم.
- ⊗ يساعد على التخلص من رائحة النفس الكريهة.
- ⊗ يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- ⊗ يعزز وظائف جهاز المناعة.
- ⊗ يساعد على التخلص من المشكلات الجلدية كحب الشباب.

كثيراً ما يباع الأسيديوفيلوس كأقراص مؤلفة من مجموعة من الجراثيم المفيدة. تختلف نسبة الأسيديوفيلوس في هذه الأقراص مع اختلاف الشركة المصنّعة. عليكم الالتفات إلى عدم شراء تلك التي تقل فيها نسبة الأسيديوفيلوس عن 5 إلى 10 مليارات في القرص الواحدة. عليكم حفظ الأسيديوفيلوس في البرّاد في مختلف الأوقات. في أثناء عملية التطهير، عليكم بتناول ما لا يقل عن ثلاثة أقراص من الأسيديوفيلوس يومياً مع كل وجبة. بعد الأيام الخمسة، ننصح بقرص واحد من الأسيديوفيلوس يومياً.

### سادساً: استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية

إنّ الأبحاث الغذائية في العقد الأخير تعير اهتماماً أكبر إلى المغذيات النباتية وتأثيرها على الصحة. توجد هذه المغذيات في الفواكه والخضار، كما أنّها موجودة وبنسبة أقل في الصويا والحبوب الكاملة. هذه المغذيات مسؤولة عن عدة عناصر في الفاكهة والخضار كاللون والشكل والرائحة والطعم. هذه المغذيات مختلفة عن الفيتامينات، فنقصها لا يؤدي إلى أية أمراض ككساح الأطفال (نتيجة النقص في الفيتامين د) أو الحفّر (نتيجة النقص في الفيتامين ج). إلّا أنّ هذه المغذيات تحمي الجسم من الكثير من الأمراض. تظهر الأبحاث أنّها تعمل كمواد مضادة للتأكسد

تحمي الخلايا من الأضرار الجذرية. إضافة إلى ذلك أنها تصلح تلك الخلايا التي قد تضررت.

معلومات غذائية: تشير منظمة التغذية الأميركية إلى أن المغذيات النباتية تعمل على الحماية والتخلص من أربعة من الأمراض المميتة الرئيسة في أميركا: السرطان والسكري وأمراض القلب والارتفاع في ضغط الدم.

إن الحصول على الصحة الجسدية التي تظهر عبر الجمال الخارجي يعتمد على وضع حد لتعرض الخلايا للضرر الجذري. إن استهلاك الأطعمة ذات المغذيات النباتية وسيلة فاعلة للتوصل إلى ذلك. هذه الخطوة رئيسة في فترة التطهير.

يبقى السؤال متعلقاً بكمية هذه الأطعمة وبالأصناف التي يجدر بكم تناولها.

بالنسبة إلى الفواكه، فإن الأنواع المختلفة من التوت إضافة إلى الفراولة تحتوي على نسبة عالية من المغذيات النباتية مع انخفاض في نسبة السكر فيها. عليكم تناول نوع واحد من هذه الفاكهة كل يوم (توت العليق أو التوت البري أو الفراولة أو العنبية). بوسعكم تناولها كما هي أو عصرها والاستمتاع بها كمشروب مخفوق (في نهاية الفصل وصفة لذيذة خاصة بالعصير المخفوق).

أمّا بالنسبة إلى الخضار، فكلما ازداد استهلاككم لها كانت الفائدة أكبر. ننصح بتناولكم ما لا يقل عن خمس حصص من الخضراوات كل يوم. تساوي الحصة الواحدة من الخضراوات:

كوب من الخضراوات المورقة كالسبانخ أو الخس.

نصف كوب من الخضراوات الأخرى المطهّوة كالجزر أو اللوبياء.

3/4 كوب من عصير الخضراوات.

إليكم لائحة بالخضراوات الغنية بالمغذيات النباتية:

الهليون	البندورة أو الطماطم
الأرضي شوكي أو الخرشوف	البصل الأحمر
الأفوكادو	البقدونس
البركولي	الفلفل بأنواعه
الباذنجان	الثوم
الكرفس	البصل بأنواعه
القرنبيط	الجزر
الخيار	الفاصوليا البيضاء
اللفت أو الكرنب	البطاطا الحلوة
السبانخ	الكوسا
اللوبياء الخضراء	

بالرغم من أن البطاطا الحلوة غنية بالمغذيات النباتية، إلا أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر. إن كنتم تحبّون هذه البطاطا فعليكم بتناول ما لا يزيد عن حصة واحدة في اليوم (حبة واحدة من البطاطا الحلوة). تذكروا أن عليكم الامتناع عن تناول البطاطا البيضاء بشكل كلي.

### أليست الأفوكادو غنية بالدهون؟

ذلك أمر صحيح ولكنها غنية بالدهون المفيدة أي غير المشبعة. إنكم بحاجة إلى هذا النوع من الدهون لتخفيف الوزن وللحصول على بشرة نقية وشعر صحي ولرفع القدرة الهضمية. كما أن الأفوكادو غنية بالفيتامين هـ الذي يبطئ الهرم ويحمي من السرطان وأمراض القلب. إن ارتفاع نسبة الدهون في الأفوكادو يشير إلى ارتفاع سعرته الحرارية، لذلك، فمن المهم تناولها باعتدال للاستفادة منها مع تجنب سعرته الحرارية المرتفعة. بوسعكم تناول من ربع إلى نصف حبة أفوكادو في اليوم، وتستطيعون تناول هذه الكمية في السلطات أو في الصلصات أو الشطائر. الأفوكادو لذيذة ومغذية للغاية.

## أليس الجزر غني بالسكر المؤدّي إلى زيادة الوزن؟

في الآونة الأخيرة، كثر الحديث بشكل سلبي عن الجزر لاحتوائه على نسبة عالية من السكر (في الفصل الرابع مزيد من التفاصيل على هذا الموضوع). إلا أنّ كمية النشويات في الجزر ضئيلة، كما أنها تؤثر على نسبة السكر في الدم؛ لذلك، فالجزر مفيد للغاية حيث إنّه يحارب الأمراض ويحتوي على الفيتامين «أ» المعزّز للنظر إضافةً إلى الصبغ الجزراني. في الواقع، لم يزد وزن أيّ من مرضاي بسبب تناول الكثير من الجزر.

**معلومات غذائية:** أثبتت دراسة أجريت على 125 ألف عامل في مجال الصحة أنّ إضافة حصة واحدة من الفواكه أو الخضار يومياً يقلّص من إمكانية الإصابة بأمراض القلب بحوالي 4 في المئة.

## سابعاً: شرب ثمانية أكواب من المياه أو الشاي العشبي يومياً

في أثناء فترة التطهير، عليكم أن تشربوا ما يكفي من الماء للتأكد من التنظيف الكامل للجسم. إن واجهتكم عوارض مزعجة، فإنّ الماء يساعدكم على التخلص منها. أنصحكم بشرب كوب من الماء كلّ صباح مع إضافة القليل من عصير الليمون الطازج. كما أنصحكم بالامتناع عن شرب القهوة والشاي والعصير والمشروبات الغازية. إنّ هذه المشروبات تؤدي إلى إزالة الماء من الجسم وإلى تقلّب نشاطكم وإلى زيادة الوزن. استبدلوا ذلك بشرب الشاي العشبي كالذي يحمل نكهات الفاكهة (مثل الدراق والتوت والفراولة). يساعدكم هذا الشاي على التخلص من الرغبات الملحة في تناول السكر. إضافةً إلى ذلك، للشاي الأخضر فوائد أخرى كمكافحة السرطان والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم وزيادة عملية الأيض. في مجلة التغذية الأميركية عدد من الدراسات التي تظهر إحداها فاعلية الشاي الأخضر في تعزيز حرق الجسم للسكريات الحرارية. كما أنّ الشاي الأخضر يحتوي على مواد كيميائية تدعى «كاتيشين» وهي مواد تساعد على تجنب البدانة من خلال منع الغلوكوز من التسرب إلى خلايا الدهون في الجسم.

ما هي كمية الشاي الأخضر التي عليكم شربها يومياً؟ تظهر الدراسات أنّ ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي الأخضر يومياً تساعد على تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون. إلا أنّ هذه الكمية فائضة في أثناء فترة التطهير. هناك أشخاص يتأثرون بالكافيين، ويشعر هؤلاء عندها بالعصبية وبخفقات القلب عند شرب هذه الكمية من الشاي العشبي. ننصح بكوب واحد من الشاي الأخضر في أثناء فترة التطهير على أن يكون بديلاً عن القهوة الصباحية. كما ننصح بشرب الشاي الأخضر مع الوجبات. بعد فترة التطهير يصبح بوسعكم شرب ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يومياً للحصول على نتائج إيجابية على صعيدي الصحة وتخفيف الوزن.

**معلومات عن الماء:** يخطئ 37 في المئة من الأميركيين في افتراض أنّ الشعور بالظمأ هو شعورٌ بالجوع. عدم شرب ما يكفي من الماء يؤدي إلى الإجهاد، وهو في الواقع السبب الرئيس لذلك.

### ثامناً: تناول ملعقة صغيرة من بزر الكتان المطحون يومياً

أثناء عملية التطهير، من المهم القيام بعملية خروج على الأقل للتخلص من الفضلات والسموم. ما يضمن ذلك هو تناول كمية مكتملة من الألياف مثل بزر الكتان المطحون. يساعد هذا البزر على إزالة المواد السامة من الجسم ويليّن الأمعاء.

إنّ بزر الكتان المطحون هو أفضل خيار من بين الألياف المكتملة. يحتوي بزر الكتان على الألياف القابلة للذوبان وتلك غير القابلة للذوبان إضافة إلى نوع خاص من الألياف يدعى الهلام النباتي. يعمل الهلام النباتي على استقرار نسبة السكر في الدم ويساعد على الحماية من سرطان الأمعاء. إضافةً إلى ذلك، يحتوي بزر الكتان على مواد نباتية كيميائية تقي من السرطان والفيروسات والجراثيم والأكسدة. في الواقع، يحتوي بزر الكتان على هذه المواد النباتية بنسبة تفوق أيّ نوع من الخضار والحبوب بـ 75 إلى 800 في المئة. كما أنّ بزر الكتان مصدر مهم للبروتين (في كل 100 غرام من بزر الكتان 25 غراماً من البروتين) وللأوميغا - 3 وهو أحد الأحماض الدهنية الضرورية للجسم. ولبزر الكتان دور مهم في الوظائف التالية:



- ⊗ المساعدة على تخفيف الوزن.
- ⊗ التخلص من الفائض من حمض المعدة.
- ⊗ التخفيف من آلام القرحة ومن اضطرابات الأمعاء.
- ⊗ ترطيب الأمعاء.

### كيفية استخدام بزر الكتان

إنّ القدرة على امتصاص بزر الكتان تعتمد على كونه مطحوناً أو مزبداً. بعد طحن بزر الكتان، بوسعكم إضافته إلى السلطات والعصير أو تناوله كما هو. أثناء فترة تطهير الجسم، من المهم تناول ملعقة من بزر الكتان كل صباح مع شرب كمية كبيرة من الماء لتتوزع الألياف في جميع أرجاء جهازكم. ننصح باستمرار اللجوء إلى بزر الكتان بعد فترة التطهير لما فيه من منافع مذهلة.

### خلاصة الخطوة الأولى: خمسة أيام لتطهير الجسم

- 1 - الامتناع عن تناول الحبوب.
- 2 - الامتناع عن تناول مشتقات الحليب.
- 3 - الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء.
- 4 - الامتناع عن تناول السكر الأبيض.
- 5 - تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات.
- 6 - استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية.
- 7 - شرب ثمانية أكواب من المياه أو من الشاي العشبي يومياً (مع الامتناع عن شرب العصير والمشروبات الغازية والقهوة).
- 8 - تناول ملعقة كبيرة من بزر الكتان يومياً.

## وجبات مقترحة لأيام التطهير الخمسة (تكفي شخصاً واحداً)

### خيارات الفطور

- 1 - شراب الفراولة والموز المخفوق: اخفقوا 1/2 موزة، وبياضي بيضتين أو ملعقة من مسحوق البروتين، و1/4 كوب من حليب الصويا و1/4 كوب من عصير البرتقال و1/4 كوب من الفراولة، وملعقة من زيت بزر الكتان.
- 2 - شراب المانجا والتوت والموز المخفوق:  
اخفقوا 1/2 موزة، و3 شرحدات من المانجا، ونصف كوب من التوت، و1/2 كوب من حليب الصويا، وملعقة من مسحوق البروتين، و1/2 كوب من عصير البرتقال، وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.
- 3 - البيض المخفوق مع الجبن والفطر:  
ملعقة صغيرة من الزبدة، 4 من بياض البيض، بيضة كاملة، 1/4 كوب من الفطر، وجبنة غير مشتقة من الحليب. ضعوا الزبدة في مقلاة واتركوا المزيغ على نار معتدلة إلى أن يصبح جاهزاً للأكل.
- 4 - سلطة فاكهة وبيضة مسلوقة، كوب من الفراولة والشمام والتوت.
- 5 - بيضة مسلوقة في الماء المغلي، 1/2 كريب فروت و1/2 قبضة من اللوز.

### خيارات للغداء

- 1 - سلطة التُّن:  
120 غراماً من التُّن، كوبان من الخضار المورقة، شرحدات من الطماطم والبصل، ملعقتان صغيرتان من أي نوع من الصلصات الخفيفة (مثل الخل والتوت).
- 2 - حساء خالٍ من مشتقات الحليب (كالبازلاء والعدس والطماطم) مع سلطة خفيفة (صلصة الخل أو زيت الزيتون).



3 - صدر دجاج مع سلطة خضار مورقة:

90 غراماً من الدجاج، كوبان من الخضار المورقة وصلصة زيت بزر الكتان (الوصفة في الفصل الخامس).

4 - السلمون المشوي مع سلطة السبانخ:

120 غراماً من شرائح السلمون، كوبان من السبانخ، 1/3 كوب من الفطر المقطع، 1/2 كوب من المندرين، ملعقتان صغيرتان من صلصة الخل البلسمي.

5 - عجة شرقية:

بيضة كاملة، 4 من بياض البيض، كوب من اللوبياء، بصل مقطّع، حبق، مقدار قليل من صلصة الصويا وملعقة صغيرة من الزبدة.

## خيارات للعشاء

1 - ترياكي الدجاج:

90 غ من صدر الدجاج المسحّب مع 11/2 كوب من الكوسا والفطر والفلفل الأحمر والبصل. تقلّى المحتويات مع صلصة الترياكي.

2 - 90 غراماً من السلمون المشوي مع الهليون وحبّة من البطاطا الحلوة.

3 - عجة بياض البيض مع الفاصوليا:

4 من بياض البيض، بيضة كاملة، 1/4 كوب من الفاصوليا، بصلة مقطّعة وفلفل أحمر، ملعقة صغيرة من الزبدة.

4 - همبرغر نباتي مع الخضار المسلوقة:

كوب من الخضار التي تختارونها (كالبركلي والسبانخ والجزر والقرنبيط) مع عصير الحامض.

5 - سلطة الدجاج المشوي مع الجوز:

كوبان من الخس، 60 غراماً من الدجاج المشوي والمسحّب، ملعقتان صغيرتان من الجوز، ملعقتان صغيرتان من صلصة الخل.

## خيارات للوجبات الخفيفة

- 1 - الحمص بالطحينة مع الجزر.
- 2 - فراولة وموز وحليب الصويا مع القرفة والجوز.
- 3 - زبدة البندق الطبيعية مع الكرفس.
- 4 - لبن الصويا مع الفاكهة.
- 5 - التفاح المشوي.

